
سيّدتي
SAYIDATY.NET
مجلّة المرأة العربية
Issue 2099
29 May 2021
لقاءات خاصة:
زهراء الصفار
تانيا وديما نوبر
TRAVEL
ESSENTIALS
أناقة وجهات العطلة
التبرع بالأعضاء
في السعودية
مبادرة وطنية
ومواقف إنسانية
CAROLE SAMAHA
نجمة التنوع الفني
ISSN 1319-0857


معوض
MOUAWAD
WWW.MOUAWAD.COM

إبتكار الإستثنائي









أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيسة التحرير
لمى بنت ابراهيم الشثري

Editor-in-Chief
Lama AlShethry

Lama@sayidaty.net

مديرة التحرير **كاتيا دبغي**
مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**
هيئة التحرير **نسرين حمود - لينا حوراني - آمال منذر - رولا زعزع عياد**
ميرنا عباس - عتاب نور - زهراء الخالدي
سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

www.sayidaty.net

 sayidatynet  sayidatynetpage  sayidatynet

المسؤولون عن التحرير في المكاتب

بيروت: **كلودين كميد - البحرين: بدور المالكي - القاهرة: مصطفى عبد العال - لندن: سميرة التميمي**
المغرب: **سميرة مغداد - تونس: الطيب فراد**

الإخراج الفني:
ناتالي ديب - سمر شبّاني - جومانة أبو شقرا
غرافيك وتنسيق الصور:
حسين علوي




الشركة السعودية للأبحاث والنشر
www.srpc.com


الخليجية للإعلان والعلاقات العامة
www.alkhaleejiah.com


الشركة السعودية للتوزيع
www.saudidistribution.com


الشركة السعودية للنشر المتخصص
www.sspc.com.sa


الشركة العربية للوسائل
www.arabmediaco.com

الوكيل الإعلاني | إلإتصالكم داخل المملكة: 920000417 | **دبي:** 0097143914440 | **لندن:** 00420745046950 | **باريس:** 0033153776400
للتواصل من مختلف الدول: الإدارة العامة 0096614411444
بريد إلكتروني: hq@alkhaleejiah.com | **الموقع الإلكتروني:** www.alkhaleejiah.com

---

وكلاء التوزيع حي المؤتمرات: ص.ب 62116 | **الرياض** 11585 **هاتف:** 4419933 1 966+ | **فاكس:** 2121774 1 966+ | **بريد إلكتروني:** www.saudi-distribution.com
وكيل التوزيع في الإمارات «شركة الإمارات للطباعة والنشر» دبي هاتف: 3916503 4 971+ | **فاكس:** 3918354 4 971+ | **أبوظبي هاتف:** 6733555 2 971+ | **فاكس:** 6733384 2 971+
وكيل التوزيع في الكويت: شركة باب الكويت للصحافة، الشويخ الصناعية، شارع الصحافة، الكويت، هاتف: 96522272734+ | **فاكس:** 96522272736+
سلطنة عمان مؤسسة العطاء للتوزيع: 96824491399+ | **الأردن شركة الرؤيا الأردنية للإتصالات:** 9624202018+
مصر: مؤسسة الأهرام للتوزيع: 2025786100+ | **البحرين:** مؤسسة الأيام للطباعة والنشر 97317617770+ | **تونس:** الشركة التونسية للصحافة 21671322499+
المغرب: الشركة العربية الأفريقية للتوزيع 222249200+ | **لبنان: الشركة اللبنانية لتوزيع المطبوعات** 9611368007+

حب الحياة

استبشرنا خيراً بتوسع حملات التطعيم ضد فيروس كورونا وتسريع الوصول إلى أدوات مكافحته في الخليج العربي ودول عديدة حول العالم. النجاح في الانتقال من تغطية الفئات ذات الأولوية المسجلة إلى الفئات الأخرى أتاح لنا فرصة العودة إلى الحياة الطبيعية تدريجياً.

شهدنا فتح المنافذ البرية والبحرية والجوية بشكل كامل في السعودية ورفع تعليق السفر عن المحصنين ممن تلقوا اللقاح.

كما تابعنا افتتاح المقاهي والمطاعم في مدن أوروبية بما فيها باريس التي عاد سكانها إلى الباحات الخارجية للمقاهي وشرفاتها ليستمتوا بارتشاف القهوة ولفائف الكرواسون الساخنة في أجواء أقرب ما تكون إلى الطبيعية.

حب الحياة فطرة، مكنت الإنسان من إعمار الأرض منذ أن سكنها وحتى اليوم. في هذا العدد أجرينا تحقيقاً موسعاً عن التبرع بالأعضاء في السعودية. وسلطنا الضوء على المبادرة الإنسانية للملك سلمان بن عبدالعزيز وولي العهد الأمير محمد بن سلمان بالتسجيل في برنامج التبرع بالأعضاء بعد الوفاة والتي ساهمت بشكل كبير في تحفيز المواطنين وتشجيعهم على اتخاذ هذه الخطوة.

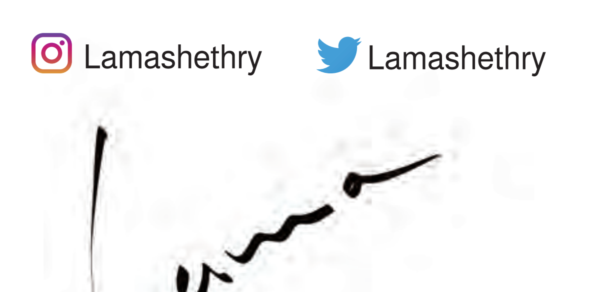
وفي هذا الإطار التقينا الطالبة الجامعية مها الحربي التي عانت من الفشل الكبدي وقاومت التليف منذ أن كانت طفلة في السادسة من عمرها حتى بلغت الثالثة عشر حيث تدهورت حالتها فتم تسجيلها في برنامج المحتاجين للتبرع بالكبد، لتنقذها العناية الإلهية عبر شخص توفي دماغياً كان مسجلا في مبادرة التبرع بالأعضاء. وروت لنا قصتها مؤكدة انها لن تنسى أبداً فضل ذلك الإنسان وقالت: "لا يمر يوم إلا وأدعو فيه بالرحمة والثواب لهذا الشخص الذي أنقذ حياتي وأنهى آلامي وأعاد إلي الأمل مجدداً. وأنا أفكر حالياً بالتسجيل في البرنامج متمنية أن أنقذ حياة أي مريض".

حب الحياة نور يضيء لنا الطريق بالأمل لغدٍ أجمل.



لمى بنت ابراهيم الشثري

Lamashethry Lamashethry



CONTENTS



فهرس



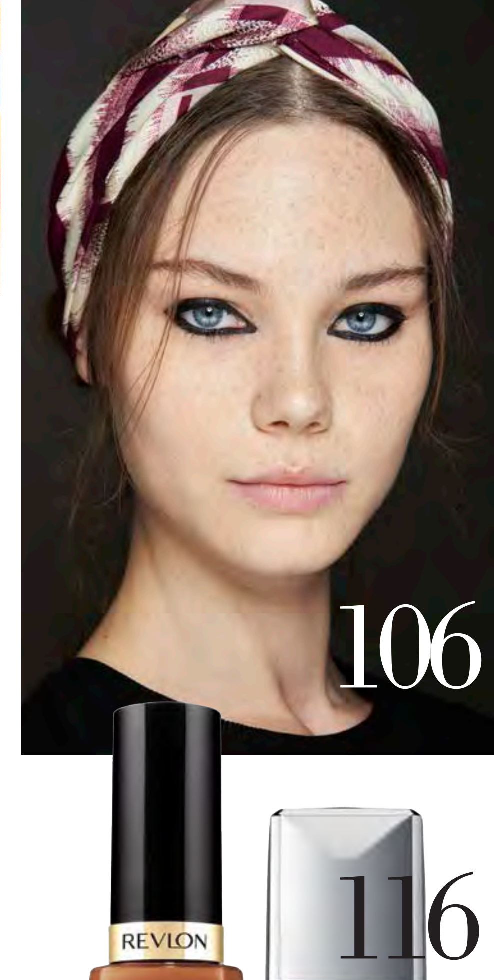












84

116

REVLON

NAIL ENAMEL

Dior

JUNON
494

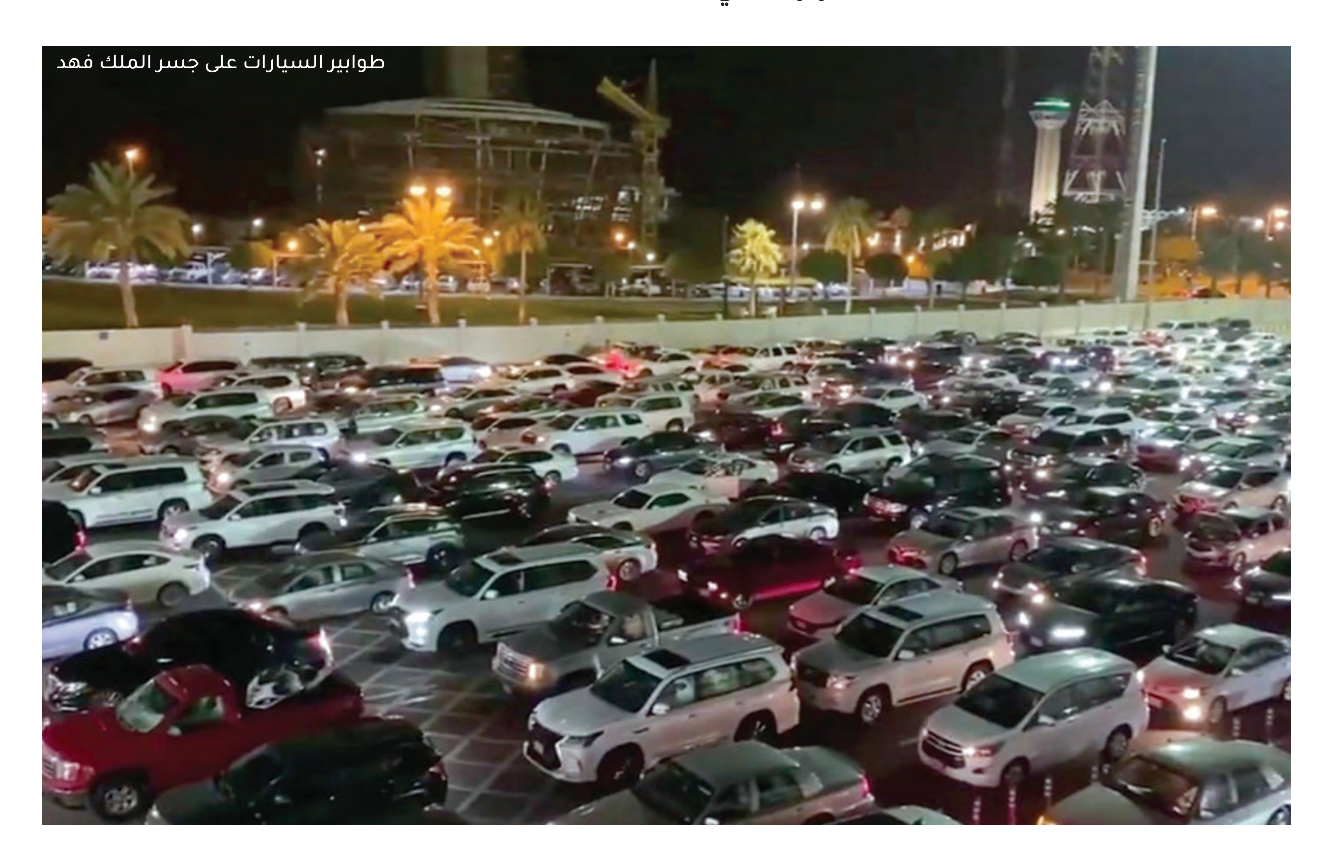
بعد انقطاع دام لأكثر من عام بسبب كورونا

البحرين تستقبل السعوديين: «ولهنا عليكم»

رفعت السعودية ابتداءً من 17 مايو الجاري حظر السفر على المواطنين، حيث فتحت المنافذ البرية والبحرية والجوية بشكلٍ كامل أمامهم بعد أكثر من عام على منع الرحلات الخارجية. هذا مع استمرار السعودية في حظر السفر إلى 13 دولة ما زالت تعاني من مخاطر الجائحة. وقد دخل المواطنون السعوديون البحرين حيث استقبلتهم حملة «ولهنا عليكم» وزينت البحرين شوارعها وأبراجها بالأعلام الحمراء والخضراء والزينة.

«سيدتي» واكبت الحدث، والتقت عدداً من المسافرين إلى البحرين عبر جسر الملك فهد، وسألتهم عن انطباعهم بعد عامٍ من الحظر، وخططهم السياحية.

الدمام | **إبراهيم اللويم Ibrahim Aluwaim** - المنامة | **بدور المالكي Bedour Almalki**
تصوير: **ساجي لبادة Saji Labadeh**


طوابير السيارات على جسر الملك فهد

زيارة الأقارب

في البداية، أوضح مصطفى الخويلدي، أنه يزور البحرين برفقة زوجته للالتقاء بأقاربه هناك، كاشفاً عن تلهُّفه للتوجه إليها بعد عامٍ من حظر السفر على المواطنين بالقول: «أشتاق بشدة لزيارة الأهل والأقارب في مملكة البحرين، لذا قمتُ بإعداد نفسي لهذه الرحلة فور إعلان السعودية السماح للمواطنين بالسفر».
وأضاف: «في هذه الزيارة سألتقي الأقارب في منطقة المنامة القديمة لأطمئن على أحوالهم.

تسوق وسياحة

فيما كشفت خديجة علي عن أنها تسافر بمفردها بغرض السياحة والتسوق في أحد مولات البحرين، معبِّرةً عن فرحتها بعودة السفر بين الدولتين. وتطرقت إلى استقبال السعوديين في البحرين بالقول: «ما يزيد من سعادتي ما سمعته ورأيته في مواقع التواصل الاجتماعي عن حُسن استقبال أشقائنا في البحرين إخوانهم السعوديين في اليوم الأول من السماح بالسفر، إذ ساد الفرح والسرور في الجانبين، وهذا الشعور الجميل والأصيل نابعٌ من عمق الأخوَّة والمحبة التي تجمع الشعبين السعودي والبحريني».

انتعاش اقتصادي

كذلك، عبَّر علي ميرزا، مواطن بحريني، كان عائداً من السعودية، عن فرحته بفتح الحدود بين البلدين، مؤكداً أنه شعر بسعادةٍ لا توصف وهو يرى أشقاءه السعوديين يسافرون إلى البحرين.
وتحدث ميرزا عن تأثير منع السفر ثم آثار عودته بالقول: «الانقطاع أثّر سلباً من الناحية الاقتصادية على بعض الأعمال التجارية في البحرين، مثل المحلات والفنادق والأسواق، وبالتأكيد ستنتعش

هذه الأعمال مرةً أخرى بعد عودة السفر وفتح المجال أمام حركة المواطنين في البلدين».

لحظات جميلة

من جهته، وصف طارق السماعيل عبوره جسر الملك فهد متوجهاً إلى البحرين عقب صدور قرار السماح بالسفر بأجمل اللحظات في حياته، «إذ إن هذه الخطوة تأتي بعد انقطاع دام 13 شهراً». وأشاد طارق بفتح الحدود بين البلدين مجدداً بالقول: «قبل جائحة كورونا كنت أسافر ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع إلى البحرين، حيث كنت أزور الأصدقاء هناك، أو أقوم بإنهاء بعض الأعمال الخاصة فيها». سائلاً الله عز وجل أن تنتهي هذه الجائحة قريباً، وتعود الحياة إلى وضعها الطبيعي.

تنظيم السفر

بينما أثنى محمد البدر، المشرف العام على الفرق التطوعية في جسر الملك فهد، على كافة العاملين والموظفين التابعين للجهات الحكومية العاملة في الجسر، مقدماً شكره وتقديره لهم على الجهود التي يبذلونها لتسهيل سفر المواطنين على الجانبين، خاصةً في اليوم الأول من فتح الجسر قائلاً: «الموظفون في جسر الملك فهد بذلوا قصارى جهدهم من أجل تسهيل عملية دخول المسافرين الذين كانوا ينتظرون بلهفة السماح لهم بالسفر مجدداً حتى يزوروا الأهل والأقارب، ويستمتعوا بالسياحة في البلدين، وهذا ما تسبَّب في زحامٍ شديد على الجسر، لكنَّ العاملين في الجانبين تغلَّبوا على هذه المشكلة بحكم خبرتهم الطويلة ونشاطهم ووضعهم خطةً تواكب واقع الحال».


صور ولي العهد السعودي تصدرت مختلف المناطق في البحرين



لوحات حملت شعار حملة «ولهنا عليكم»

تفاعل شعبي كبير

حظيت حملة «ولهنا عليكم» للهيئة بتفاعل شعبي ورسمي غير مسبوق، فقد حصدت تفاعلاً واسعاً على كافة وسائل التواصل الاجتماعي، ومن خلال عشرات الآلاف من التغريدات للبحرينيين ضمت رسائل ترحيب بالأشقاء السعوديين بعودتهم إلى البحرين بعد انقطاع دام لأكثر من عام وشهرين بسبب تداعيات جائحة كورونا.


معالم البحرين تزينت باللونين الأخضر والأحمر

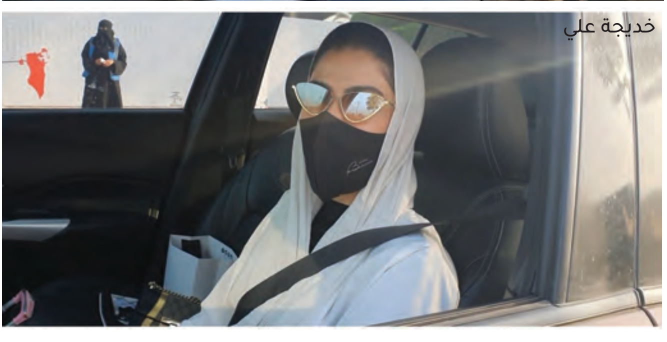
اشتراطات للسفر لمملكة البحرين:

صرح مصدر مسؤول في وزارة الداخلية بأنه إلحاقًا للبيان الصادر بتاريخ 20 رمضان 1442هـ الموافق 2 مايو 2021م، بشأن اعتماد سريان رفع تعليق سفر المواطنين إلى خارج السعودية .

وبناءً على ما رفعته الجهات الصحية المختصة، وحفاظاً على الصحة العامة؛ فقد تقرر أن يكون السماح بسفر المواطنين إلى مملكة البحرين الشقيقة وفق الاشتراطات الآتية:

- أن يكون المسافرون ممن تتجاوز أعمارهم (18) عاماً.
- أن تكون حالتهم الصحية في تطبيق (توكلنا) محصّناً، أكمل جرعات لقاح (كوفيد 19) أو محصّناً متعافي. ولا يشمل ذلك المحصنين بجرعة واحدة.
- كما يتطلب للقادمين إلى مملكة البحرين حمل أي من التطبيقات الصحية المعتمدة في دول مجلس التعاون والتي تظهر حالة محصن أو متعافى، بحسب ما يظهر في تطبيق (توكلنا) أو التطبيقات المعتمدة في دول المجلس، أو حمل شهادة فحص كورونا بما لا يتجاوز مدتها (72) من وقت أخذ العينة.


مصطفى الخويلدي


خديجة علي

مشاركة سعودية لافتة
في معرض سوق السفر العربي 2021
بزوغ فجر جديد لصناعة السياحة

افتتح الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم، رئيس هيئة دبي للطيران الرئيس الأعلى لمجموعة طيران الإمارات فعاليات الدورة الثامنة والعشرين من معرض سوق السفر العربي «الملتقى 2021»، في دورة استثنائية للحدث الأضخم في قطاع السفر والسياحة في الشرق الأوسط، من ناحية أعداد المشاركين بالحضور المباشر في أكبر تجمع من نوعه خلال الثمانية عشر شهراً الماضية.

دبي | «سيدتي» Sayidaty - وام
الصور: أمير صليب Amir Salib، والموقع الرسمي للملتقى
WTM: Arabian Travel Market



أقيمت فعاليات معرض سوق السفر العربي 2021 تحت شعار «بزوغ فجر جديد لصناعة السفر والسياحة» وشغل أجنحته تسع قاعات، مع مراعاة تطبيق الإجراءات الوقائية واتباع كافة التدابير اللازمة لضمان سلامة جميع العارضين والمشاركين والزوار لاسيما من خلال مراعاة التباعد الاجتماعي وغيره من الإرشادات المعمول بها في دبي، حيث ضم المعرض نحو 11 ألف شخص روعي توفير كافة الضمانات اللازمة لتأكيد سلامتهم جميعاً.

مشاركة لافتة

ويشكل معرض سوق السفر العربي 2021 جزءاً أساسياً من أسبوع السفر العربي، الذي أقيم على مدى 10 أيام وتم فيه انعقاد المعارض والمؤتمرات وجلسات النقاش والجوائز وإطلاق المنتجات وفعاليات التواصل.

وخلال الافتتاح أكد الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم، على أن الإقبال الكبير على حضور نسخة هذا العام من سوق السفر العربي من جانب القائمين على صناعة السياحة والسفر والضيافة حول العالم هي



الجناح السعودي


الشيخ أحمد بن سعيد آل مكتوم خلال الافتتاح


رشا عبدالله الجود


عبد الله الدخيل

شهادة ثقة جديدة في نجاح دبي في توفير أجواء آمنة تضمن سلامة وصحة جميع المشاركين في الحدث الأكبر من نوعه عالمياً من ناحية الحضور المباشر منذ نحو عام ونصف العام تقريباً.
ثم قام بجولة تفقّد خلالها عدداً من أجنحة المعرض الذي أقيم على مدار أربعة أيام من 16 _ 19 مايو 2021، في مركز دبي التجاري العالمي بمشاركة 1300 عارض من 62 دولة، رافقه فيها هلال سعيد المرّي، المدير العام لدائرة السياحة والتسويق التجاري بدبي المدير التنفيذي لمركز دبي التجاري العالمي.
وتوقف عند جناح المملكة العربية السعودية، وتعرف من ممثلي الهيئة السعودية للسياحة إلى ما تعرضه المملكة من خلال سوق السفر العربي هذا العام من مقومات سياحية متميزة في إطار الجهود المبذولة لتحقيق إسهام قطاع السياحة في مسيرة التنمية الشاملة في المملكة العربية السعودية انطلاقاً من مكانة هذا القطاع كمحور رئيس من محاور رؤية المملكة 2030.

في الجناح السعودي

حول المشاركة السعودية في الملتقى 2021، صرح عبد الله الدخيل، المتحدث الرسمي للهيئة السعودية للسياحة، لـ «سيدتي» قائلاً: «تشارك الهيئة السعودية للسياحة، التي تعد من المشاريع الكبرى في المملكة، اليوم في أولى المعارض الدولية بشكل غير افتراضي، أي ليس عن طريق الأون لاين، في معرض السفر العربي بمدينة دبي، من خلال أكثر من 25 شريكاً تقريباً من فنادق وشركات سياحة وخطوط طيران. وأضاف: لدينا جناح على مساحة 900 متر مربع، وأدعو الجميع ليزوروا السعودية ويستمتعوا بالتنوع الكبير للمناطق الجغرافية، فعندنا حضارات متنوعة، وتنوع ثقافي وجغرافي ومناخ يتيح للزوار والسياح الاستمتاع به؛ لكونه يلبي جميع الميول السياحية».
رشا عبدالله الجود، فنانة خط وأعمال يدوية، مشاركة في الجناح السعودي، قالت لـ «سيدتي»: «عندنا حضارات متنوعة منها دادان يوجد فيها حروف ونقوش قديمة وفريدة، حاولت أن أبرز هذه الحضارة من خلال العمل على الصخور الموجودة في منطقة العلا، وهي منفذة يدوياً بالكامل، ويستطيع السائح أن يأخذ أي قطعة يحب أن يقتنيها لكونها تبرز معلماً من معالم المنطقة نفسها ولما لها من معنى تاريخي وأثري مهم».

فجر جديد

شكلت هذه النسخة وللمرة الأولى نسخة هجينة، إذ تم إطلاق حدث افتراضي للمعرض بعد انتهاء الحدث الرئيس بأسبوع، وأقيمت النسخة الافتراضية خلال الفترة 26-24 مايو 2021، بهدف الوصول إلى شريحة أكبر من المهتمين والعاملين في هذه الصناعة.
وسلطت الجلسة الافتتاحية في المسرح العالمي لسوق السفر العربي الضوء على السياحة من أجل مستقبل أكثر إشراقاً، حيث استكشف قادة الصناعة البارزون من جميع أنحاء العالم من خلال نقاشهم العوامل التي تؤدي إلى التعافي والانتعاش السريع للقطاع.
تم خلال المعرض انعقاد 67 جلسة مؤتمر مع أكثر من 145 متحدثاً محلياً وإقليمياً ودولياً.

الدكتورة زهراء الصفار :
عملي في نيوم أضاف لي الهِمة وحب التحدي

عاشت الدكتورة زهراء الصفار طفولة بسيطة في «جزيرة تاروت» شرقي السعودية بمزارعها ونخيلها وعيونها، وهذه البيئة البسيطة أثرت فيها وخلقت لديها الفضول لمعرفة مكوناتها الطبيعية. وربما كان ذلك سبباً لاتجاه بوصلة دراستها الجامعية نحو الأحياء البيئية والعلوم البحرية ثم التحاقها ببعثة لدراسة الماجستير في أستراليا بجامعة ولونجونج لتكون الآن من أوائل السعوديات في دراسة علم البحار والعمل في مشروع نيوم مدينة المستقبل، حول تعزيز الهوية البيئية وإحداث فرق بيئي إيجابي، وتحقيق أهداف التنمية المستدامة التي التزمت بها السعودية بحلول عام 2030، مع هيئة الأمم المتحدة في برنامجها الإنمائي، وتجربتها المميزة وطموحاتها كان الحوار الاتي معها.

الرياض | **زكية البلوشي Zakia Albalushi**
تصوير: **عبدالله الفالح Abdullah Alfaleh**

دكتورة زهراء أنت من أوائل السعوديات المتخصصات في علوم البحار.. ما سبب اختيارك هذا التخصص؟
إن كنت من الأوائل فهذا شرف لي في قيادة التغيير والنظر في أهمية هذا العلم لتحقيق التنمية المستدامة، والمحافظة على البيئة، سواء البحرية أو البرية، علم البحار هو فرع من العلوم الطبيعية، والذي يهتم بالكائنات البحرية والنظم والموائل البحرية، مثل الشعاب المرجانية وأشجار القرم والحشائش البحرية والكائنات المرتبطة بها، فالبحر مصدر للغذاء والماء والدواء، اهتمامنا بهذا العلم هو محافظة على حياتنا كأفراد ومجتمعات حالية، وكذلك حياة صحية للأجيال القادمة.
نيوم والمستقبل الجديد
وكيف تصفين هذا العالم بعد دراستك له والتعمق في المجال؟
كنت أرى الرحلات الميدانية فقط على شاشات التلفاز، وكما أنني أعشق الأفلام الوثائقية التي تهتم بالحيوانات والبيئات البرية والبحرية، لكنني لم أقم بأي عمل ميداني حينها، فكانت دراستي في مرحلة البكالوريوس مقتصرة على المعامل فقط، ولكن الحمد لله أتيحت لي الفرصة لأعيش هذه التجربة ميدانياً في الغابات والبيئات الساحلية في أستراليا، وتعرفت أكثر إلى الطبيعة وزاد شغفي بها.
كونك أول سعودية تعمل بقسم البيئة في مشروع الحالمين نيوم.. ماذا يعني لك ذلك؟
كان لي شرف الانضمام والإسهام في بناء هذا النموذج العملاق، لتحقيق رفاهية المجتمع والاستدامة البيئية، وكان المهم عندي أن أقدم عملي بالطريقة التي تخدم هذه الأرض، وبالتعاون مع زميلاتي وزملائي، حيث كنت دائماً أقول طموحي هو أن أكون جزءًا من حلم هذا الوطن، واليوم أنا في هذا الحلم الحقيقي (نيوم)، ضمن الرؤية الطموحة التي ستشكل المستقبل الجديد.

تعزيز الهوية البيئية

حدثينا عن طبيعة عملك؟
أعمل اليوم في قسم التنمية المستدامة، وعملي يتمحور حول تعزيز الهوية البيئية وإحداث فرق بيئي إيجابي، عن طريق تقديم الدعم التحليلي لاتخاذ القرارات السليمة والتي تسهم في تحقيق أهداف التنمية المستدامة التي التزمت بها السعودية بحلول عام 2030، مع هيئة الأمم المتحدة في برنامجها الإنمائي.
وما أهم ما يميز بيئة نيوم مدينة المستقبل السعودية؟
النظم الإيكولوجية متنوعة في (نيوم) ما بين السواحل والوديان والجبال والصحاري، وتحتوي أراضيها على تنوع فريد هذا بالإضافة إلى كثير من المواقع الأثرية، لذلك المحافظة على هذه الثروات الطبيعية وحمايتها سوف تعززان الرؤية التنموية لمشروع (نيوم)، كما أعلن عنها ولي العهد الأمير محمد بن سلمان سابقًا، عند تدشين مشروع (ذا لاين).
وماذا أضاف لك عملك الحالي؟
الهِمة وحب التحدي والحماسة والشغف، بمجرد التفكير أنني أعمل للمستقبل في مشروع ضخم وعملاق بأهداف سامية ونبيلة، بقيادة الملهم والطموح أمير الشباب محمد بن سلمان.

الاهتمام بالنجاح والإبداع

هل كنت قلقة حول مستقبلك المهني؟
في أي مجال أو تخصص جديد بالتأكيد يكون هناك تخوف في البداية، وهذا الخوف ناتج من الحرص والاهتمام بالنجاح والتفوق والإبداع، والأهم من ذلك كله هو الاستفادة من هذا العلم في خدمة وطني ورُقي مجتمعي ولو بجزء بسيط.
في الوقت نفسه كان عندي هذا الإصرار والإقدام على خوض هذه التجربة الجديدة، وخاصة عندما كثُر الحديث عن أنه تخصص غير مطلوب في سوق العمل، وكأنه تخصص لا يناسب المتفوقين، أو أنه علم لا فائدة منه ولا يوجد له مستقبل، والكثير كان يعتقد أن هذا التخصص خاص بالنزهة وصيد الأسماك فقط، ولكن هو في الحقيقة علم عميق يُكسِب الطالب المهارات الأساسية، مثل تحليل البيانات والكتابة الأكاديمية والعروض التقديمية والمهارات التحليلية النقدية، لاتخاذ القرارات المتعلقة بالإدارة المستدامة للموارد البحرية والساحلية والنظم الطبيعية ككل.
مَن شجعك من عائلتك على خوض هذا التخصص؟
عائلتي تشجع على العلم، وأمي وأبي هما المرشدان والداعمان لي، وكانا دائماً يقومان بتشجيعي على الدراسة، فمنذ صغري





كان طموحي أن أكون جزءاً من حلم هذا الوطن وتحقق حلمي في نيوم

عرفت أن سلاحي في هذه الحياة هو العلم، وأنه مصدر القوة لي، وكنت أرى والدي - حفظه الله - وهو يشاهد الأفلام والبرامج الوثائقية عن الحيوانات والأرض، فكانت هذه التخصصات خيارات مستقبلية لي. ثم كبرت وتزوجت وكان زوجي معي خطوة بخطوة في كل مراحل الدراسة، ثم أنجبت ابنتي وعرفت أن دراستي وإصراري على إكمال الدرجات العليا يجعلان مني شخصية قوية لابنة قوية بإذن الله مستقبلاً.

تحديات بيئية عالمية

كيف نحافظ على نظافة البيئة البحرية برأيك؟

نحن الآن أمام تحديات بيئية عالمية، نحتاج إلى مختصين في هذه المجالات الطبيعية المهمة؛ لأن لدينا قلة في المعلومات الأساسية اللازمة عن الخدمات المقدمة من النظم الإيكولوجية، لذلك نحتاج إلى دعم البحوث التطبيقية، وأركز في كلامي على البحوث التطبيقية المتنوعة والتي تدعم سياسة الاستدامة البيئية والنمو الاقتصادي.

وما دور الجامعات السعودية في ذلك؟

دورها يكون من خلال فتح المجال لدراسة هذه التخصصات في جامعات السعودية للذكور والإناث، لدراسة البحر الأحمر والخليج العربي والثروات الطبيعية، وتغير المناخ وآثاره المرتبطة بارتفاع مستوى سطح البحر وارتفاع درجة حرارة البحار والمحيطات، كل هذا نتيجة الأنشطة البشرية والتدمير غير الرحيم للموائل الطبيعية والأنواع والكائنات المرتبطة بها، ما يضعف هيكلية هذه الموائل، وفقدان التنوع البيولوجي، والذي يعزز ويدعم الخدمات الإيكولوجية المقدمة لنا.

وماذا عن مشكلة تلوث البحار والجهود المبذولة؟

بحارنا مليئة بالنفايات الصلبة والبلاستيكة الذي يتحول إلى جسيمات بلاستيكية دقيقة في الأسماك، وفي دورة الغذاء البحرية بأكملها، وكل هذا قد يؤثر على رفاهية الأشخاص والحياة الكريمة التي يتمناها الجميع، لذلك فالمحافظة على البيئة البحرية تحتاج إلى تكاتف الجهود، فنحن - كعلماء وباحثين - بحاجة لأن نكون حلقة وصل بين أصحاب القرار وعامة الناس، ولا بد من البحث عن لغة مشتركة نحاول من خلالها تبسيط العلوم بمنظور علمي، بحيث يشارك الجميع في حمايتها.

دراسة الدكتوراه

دراستك لعلوم البحار كانت ضمن مركز أبحاث البحر الأحمر في جامعة الملك عبد الله للعلوم والتقنية، حدثينا عن بحثك خلال فترة الدكتوراه.

كنت محظوظة بوجودي في صرح عظيم مثل جامعة الملك عبد الله للعلوم والتقنية (كاوست)، ما سهَّل علي إجراء بحثي في بيئات متعددة ومتميزة على ساحل البحر الأحمر، فقد كان بحثي يسلط الضوء على الموائل الساحلية المختلفة والبيئات القاعية، حيث إن الرواسب الناعمة تغطي أكثر من 70% من قاع المحيطات، فهي ليست جذابة الشكل مثل الشعاب المرجانية، ولكن هذه المجتمعات والكائنات مثل القواقع البحرية والمحار والديدان وقنفذ البحر وسرطان البحر، التي تعيش في الرواسب أو على واجهة بين الرواسب والمياه، تلعب دوراً حاسماً في السلسلة الغذائية للنُظم البحرية، بل هي أيضاً مصدر غذائي للعديد من الأسماك والأصناف التجارية الأخرى في جميع أنحاء العالم.

وفي أي المجالات كان تركيز أبحاثك؟

ركـزتُ في أبحاثي على الأعشاب البحرية التي تدعم استقرار المجتمعات المحلية القاعية؛ حيث تلعب دوراً أساسياً كحاضنة وبيئة مناسبة للعديد من كائنات البحر الأحمر، حيث عرضت النتائج الطبيعة الديناميكية المكانية والتفاعل المعقد للعمليات البيئية، والتي تشكل تركيبة المجتمعات القاعية، غير أن موائل الأعشاب

أنظر إلى البحر من منظور علمي بيئي واقتصادي كثروة عظيمة اعتمدت عليها الأجيال السابقة ولا بد أن تستمر إلى الأجيال القادمة

البحرية تعدّ حساسة للتغيرات البيئية نتيجة الأنشطة البشرية غير المدروسة، لذلك ينبغي النظر في التدابير والخطط الإدارية لضمان استدامة الاتصال البيئي عبر الموائل الساحلية الأخرى، ولدعم التنوع البيولوجي في المنطقة.

وأين تم نشر نتائج هذه الأبحاث؟

ولله الحمد نُشرت نتائج هذه الأبحاث في أفضل المجلات العلمية المُحكمة دولياً، بالإضافة إلى المشاركة في مؤتمرات عالمية بين كندا وبريطانيا وألمانيا وسلوفينيا، وحصدت عدة جوائز لتميز موضوع البحث ونتائجه وطريقة عرضه.

تأثير جزيرة تاروت

هل لعبت جزيرة تاروت وبحرها دوراً في تشكيل شخصيتك وحبك لهذا العلم؟

نحن في جزيرة تاروت عشنا وتربينا قريبين للبحر، ولم أدرك هذا الارتباط البيئي الوثيق إلا عن طريق مهن أجدادي بين الصيد والزراعة، فقد كان البحر مصدر رزق أساسياً لهم، وهناك قصة طريفة أود أن أسردها، وهي أنه جرت العادة عندما يتزوج أحد في الجزيرة لدينا يقومون بتوزيع السمك على الأهل والجيران كأحد مراسم إشهار الزواج ونشر البهجة والفرح، كوجبة عشاء، وهذا الأمر أسعدني، وأنا الآن أنظر إلى البحر من منظور علمي بيئي واقتصادي، كثروة عظيمة اعتمدت عليها الأجيال السابقة، ولا بد أن تستمر إلى الأجيال القادمة.

ما الصعوبات والعقبات في رحلتك الدراسية والعملية؟

كل الصعوبات والعقبات التي تعرضت لها استطعت أن أتجاوزها، وتهون ولا تقارن مهما كانت صعبة بالبُعد عن حضن أبي وأمي.

وكيف استطعت أن توفقي بين مهامك الأسرية والعلمية؟

إدارة الوقت عامل أساسي في تنظيم مهامي الأسرية والعلمية، كذلك حب العلم والرغبة في النجاح والإنجاز كانا دافعين لي للاستمرار وتحمُّل ضغط الدراسة والعمل، ولا أخفيكم وجود شريك حياة متفهم لرغبتي في إكمال دراساتي العليا ومساعدته لي في الشؤون المنزلية خفف عني الكثير على الرغم من بعدنا عن أسرتينا، كذلك وجود الأصدقاء في حياتنا نعمة نشكر الله عليها، فهم السند بعد الأهل بل هم الأهل في كل مرحلة دراسية.

ثلاث رسائل.. لمن توجهينها وماذا تقولين من خلالها؟

•**إلى أمي وأبي:** أتمنى أن أكون عند حسن ظنكما.

•**إلى زوجي:** معك يسهل الطريق.

•**إلى الشباب السعودي:** نحن من يبني هذا الوطن.

وماذا عن مشاريعك المستقبلية؟

أتمنى أن يمدني الله بالصحة والعافية وأستمر في رد الجميل لوطني الغالي، والإسهام في بنائه.



DELIGHTFUL SPRING
نفحات الربيع المنعشة

صيحــة الطبعات الربيعيــة، وتحديداً الأزهــار منها، تزيد من انتعــاش إطلالاتك.
ستجدينها في مجموعات هذا الموســم بمختلف اتجاهاتها وأحجامها وألوانها..
وستدخل خزانتك لتضفي المزيد من الحيويّة على خياراتك

إعداد وتصوير | **جهاد حجيلي Jihad Hojeily**
ماكياج | **إيلي ستيفان Elie Stephane**
شعر | **Beauty Lounge**
الملابس والإكسسوارات | **Sportmax, Max Mara, Vanina , Christian Lacroix, Niile**
Marella , Nemozena, DITA for Dita Von Teese, Red Valentino ,Maje



فستان وحذاء من
Red Valentino



فستان من Max Mara
سوار من Vanina
نظارات شمسية من
Christian Lacroix



فستان من Niile
حذاء من Sportmax
أقراط من Vanina



طقم مؤلف من تنورة وتوب من Nemozena
نظارات شمسية من DITA for Dita Von Teese
عقد من Vanina





فستان من Sportmax
عقد من Vanina



طقم مؤلف من سروال وتوب من Vanina
نظارات شمسية من Marc Jacobs



تومي هيلفيغر Tommy Hilfiger ربيع وصيف 2020

ميغان ميركل meghan-markle

Between the Lines

صيحة الأزياء المقلّمة

هـي ليسـت بالصيحـة الجديدة فـي عالم الموضـة، فقد لفتتـا الأزيـاء المقلّمة في مواسـم عدّة سـابقة، وها هي تثبت وجودها من جديد في مجموعات ربيع وصيف 2021 بخطوطها الأفقية والعمودية وتزيد من حيويّة التصاميم.

بيروت | **رولا زعزع عيّاد Roula Zaazaa Ayad**

صورة للبحارة الفرنسيين

جان بول غوتييه Jean Paul Gaultier مجموعة الأزياء الراقية ربيع وصيف 2000

Chanel resort 20192

The Beginning

ظهرت الأزياء المقلّمة لدى البحّارة الفرنسيين في العام 1858، حين كانوا يرتدون القمصان المزيّنة بخطوط باللونين الأزرق والأبيض بهدف تسهيل مهمة العثور عليهم في حال سقوطهم في البحر. وقبل ذلك، وتحديداً في العصور الوسطى، عكست التقليمات دلالات سلبية إذ كانت لباس السجناء الذين كانوا يرتدونها باللونين الأبيض والأسود.
في القرن العشرين، تحوّلت الأزياء المقلّمة إلى أيقونة في صيحات الموضة العالمية، فبدأت دور عالميّة تُدخلها في مجموعاتها الموسمية، وأبرز هذه الدور نذكر سونيا ريكييل Sonia Rykiel التي باشرت بتقديم أزيائها الخاصة في نهاية الستينيات، ثم تلاها المصمّم الأميركي تومي هيلفيغر في نهاية الثمانينيات، مع خطوطه الشهيرة بالألوان الحمراء والبيضاء والزرقاء، وكذلك المصمّم الفرنسي جان بول غوتيه وغيرهم..

Horizontal Stripes



Louis Vuitton لويس فويتون

Polo Ralph Lauren بولو رالف لورين

Billy Reid بيلي رايد

غالباً ما تُستخدم صيحة الأزياء المقلّمة لتعديل مظهر الجسم. وقد اختلفت الدراسات والتجارب في إظهار صحّة المقولة بأن الخطوط الأفقية تزيد من عرض الجسم وتجعله يبدو أكثر امتلاء. فيما تساهم الخطوط العمودية في جعل القوام يبدو ممشوقاً أكثر.
رأينا الخطوط الأفقية بأحجامها وألوانها المختلفة تزيّن أزياء ربيع وصيف 2021. وهي من الصيحات التي يمكنك اختيارها هذا الموسم وتنسيقها في إطلالاتك بشكل ممتع وحيوي.

Tips &Tricks

• إذا كنت تتمتعين بجسم كمثري، أي أن القسم السفلي أعرض من القسم العلوي، ننصحك باختيار توب أو قميص مقلّم بخطوط أفقية لخلق بعض التوازن في شكل الجسم.

• عند اختيار أزياء دقيقة كالفستان أو التنورة، اتجهي إلى اختيار الخطوط الرفيعة لتمنحك إطلالة ناعمة.

• نادراً ما نرى السراوال بتقليمات بارزة، ولكن في حال اخترت هذا التصميم، فمن الأفضل أن تكون الخطوط عمودية ورفيعة، خاصة إذا كنت صاحبة قامة قصيرة، وتجنّبي الخطوط الأفقية التي من شأنها أن تحدث خللاً في شكل الجسم وتجعله يبدو أعرض من الأسفل.

• لا تترددي في المزج بين شكل الخطوط في إطلالتك، فبإمكانك على سبيل المثال أن ترتدي توب مقلّمة بخطوط أفقية فيما السروال أو التنورة بخطوط عمودية للحصول على إطلالة حيويّة. كما أن بعض الدور قدّمت تصاميم تجمع خطوطاً متنوّعة الاتجاهات في زيّ واحد



مارتين غرانت Martin Grant

بالمان Balmain

ليس كوبان Les Copains

Vertical Stripes



Kitn كيتون

Louis Vuitton لويس فويتون

Ports 1961 196 بورتس

تميل معظم السيدات الى اختيار الأزياء المقلّمة بخطوط عمودية، خاصة عندما تكون رفيعة، لاعتقادها بأنها تحافظ على رشاقة الإطلالة وتزيد من طول القامة. بعض التصاميم أتت بخطوط عمودية مزدوجة، والبعض الآخر جمع بين الخطوط الرفيعة والعريضة في زيّ واحد. في مجموعات ربيع وصيف 2021، ستُبهرك الأزياء المقلّمة بخطوط عمودية والتي تميّزت بتصاميمها الشبابية والعصرية.

How to Wear

• حاولي المزج بين الخطوط العمودية وبعض الطبعات الموسمية كطبعات الورود والفراشات أو الأشكال الهندسية، لإطلالة جريئة ومتميّزة.

• عند اختيار الأزياء المقلّمة، على اختلاف اتجاهاتها، ننصحك بتنسيق إكسسوارات أحادية اللون كي لا تبدو إطلالتك صاخبة، خاصة إذا اخترت إطلالة مقلّمة بالكامل.

• على الرغم من اعتقاد البعض بأن الخطوط العمودية أقلّ مخاطرة من الخطوط الأفقية، فإن طريقة تنسيقها تبقى دقيقة بعض الشيء. فإذا اخترت توب أو قميصاً مقلّماً، بإمكانك أن تنسّقيه مع قطعة ملابس أحادية اللون للحصول على إطلالة هادئة.

• حاولي التخفيف من التباين بين ألوان الخطوط، فعلى سبيل المثال، بدل أن تختاري خطوطاً باللونين الأبيض والأسود، أو اللونين الأبيض والأزرق الداكن، بإمكانك اللجوء إلى لوحة ألوان باستيلية ناعمة تناسب أجواء هذا الموسم المنعشة.



Max Mara | ماكس مارا

Apiece Apart أبيس أبارت

Officine Generale أوفيسين جينرال



زيمرمان
Zimmermann

فيكتوريا بيكهام
Victoria Beckham

Travel Essentials

أساسيات السفر حسب وجهتك

اسـتمتعي بعطلة صيفية سـاحرة هذا الصيف، خصوصاً من بعد التخفيف مـن إجراءات كورونا. لذا ولـكي تكوني دائماً السـباقة في إطلالاتـك اخترنا لك أكثر ثـلاث وجهات اكتظاظاً، والتي تسـتقبل المسافرين والسياح، وعلى أساسها نسقنا لك الإكسسوارات والأزياء التي تليق بها.

بيروت | ساره مرتضى **Sarah Mortada**

Beach Trip to Maldives

رصدنا الكثير من سيدات ونساء الخليج متوجهات نحو جزر المالديف هذا الموسم، لكي يرفهن عن أنفسهن بشكل كبير، خصوصاً بعد فترة الحجر. لذا اخترنا لك إكسسوارات بطابع استوائي مستوحاة من ألوان الطبيعة لكي تتألقي بها في رحلتك.





ميليسا أوداباش
Melissa Odabash

فندي
Fendi

فالنتينو
Valentino

امبريو أرماني
Emporio Armani

مايكل كورس
Michael Kors

واندلر
Wandler

بوتيغا فينيتا
Bottega Veneta

Luxury Mood in Santorini

لا تبتعدي عن أجواء البحار، لكن هذه المرة بوجهة فخمة مليئة بالرقي والتميز، وتمنحك رفاهية مطلقة. إنها جزيرة سانتوريني في اليونان. هناك ستليق بك القفاطين الزرقاء والبيضاء، المستوحاة من أجواء الجزيرة، مع إكسسوارات باللون الأبيض والبيج، التي ستمنحك إشراقة لا مثيل لها.



Camilla كاميلا

لويزا باريس
Louisa Parris

هات أتاك
Hat Attack

بوندي بورن
Bondi Born

بالنسياغا
Balenciaga

أوسيانوس
Oceanus

Coach كوتش

Gucci غوتشي

Leem ليم

ألكسندر ماكوين
Alexander McQueen

كلوي
Chloe


South Africa
فرساتشي
Versace
كيليان باريس
Kilian Paris
لويفي Loewe
بوتي كوراج
Petit
Kourage
فالنتينو Valentino
سلفاتوري فيراغامو
Salvatore Ferragamo
نوبي Nupie
ديبا غورناني
Deepa Gurnani

Safari Trip to South Africa

في حال كنت صاحبة شخصية جريئة وتحبين المغامرة، فما عليك سوى التوجه نحو جنوب أفريقيا للقيام برحلة سفاري جميلة وسط الصحراء، حيث ستشاهدين عن كثب أكثر الحيوانات البرية جمالاً. هناك ستليق بك الأزياء القبلية أو ما يعرف في عالم الموضة بال Tribal مع إكسسوارات ذات ألوان ترابية وذهبية جميلة.





مجموعة Dioriviera Capsule Collection 2021
تصوير: MARIPOL ©
قبعة «Toile de Jouy»
معطف بقبعة «Toile de Jouy»
بلوزة بيضاء
تنورة «Check'n'Dior Pop»
حقيبة Lady D-lite «Toile de Jouy»
أقراط وخواتم

«ديور» DIOR
تقدم مجموعة الكبسولة «ديوريفييرا» Dioriviera

تشكّل مجموعة الكبسولة الصيفية "ديوريفييرا" Dioriviera التي يُعاد ابتكارها باستمرار من تصميم "ماريا غراتسيا كيوري" دعوة للهروب. يؤدّي استخدام رموز الدار، من "توال دو جوي" Toile de Jouy إلى نمط "ديور أوبليك" Dior Oblique، إلى إضفاء الإشراق على مجموعة الألبسة الجاهزة للنساء واللوازم الجلدية والأحذية والأكسسوارات مع حيوية ألوان الـ"شارتروز" والتوت، في إطلالات من مجموعة خريف 2021. حيث تترافق حقائب "ليدي دي-لايت" Lady D-Lite و"ديور كارو" DIOR CARO و"ديور بوك توت" DIOR BOOK TOTE التي لا تُقاوَم، والأحذية الرياضية "دي كونكت" D-CONNECT، والأحذية القماشية "غرانفيل" Granville وأحذية الـ"ميول" "دي واي" Dway بالإضافة مجموعة "ديور كلوب" DiorClub من معاطف الـ"بونشو" والأوشحة والمجوهرات والقبعات مع حاجب للوجه، مع قمصان جديدة مزيّنة بتقليمات ملابس البحارة التي تحمل أسماء وجهات حالمة. وتكتمل مجموعة الملابس الصيفية من خلال حقائب "كلاتش" الصغيرة وحقائب مستحضرات التجميل المصمّمة لترافق الإطـلالات، وهي تتميّز برباطات كتف قابلة للتبديل. أمّا القطع الصيفية الأساسية من "ديور ميزون" Dior Maison، بما في ذلك لوحة الركمجة المزيّن بتوقيع "كريستيان ديور" Christian Dior ونمط "توال دو جوي" Toile de Jouy أعادت "ماريا غراتسيا كيوري" تصميمه، ومظلّة البحر والأرجوحة الشبكية وألعاب الشاطئ والمراوح، فهي تكمّل الاحتفال بفن الحياة مع تشكيلة من أغـراض الزينة والقرطاسية والوسـائد ومفـارش الأطباق. بالإضافة إلى رمز حصريّ لنمط حياة "الحياة الجميلة" dolce vita، دراجة سكوتر قابلة للتخصيص، Vespa 946 Christian Dior، التي صمّمتها الدار بالتعاون مع الماركة الإيطالية الشهيرة، والتي يتمّ كشف النقاب عنها أيضاً بإصدار محدود مع خوذة وصندوق تخزين مزيّن بنمط "ديور أوبليك" Dior Oblique. ستتوفّر مجموعة الكبسولة ابتداءً من نهاية شهر مايو في سبعة متاجر لـ "ديور" Dior، في سان تروبيه، كان، موناكو، بورتوفينو، كابري، ماربيا وبورتو تشيرفو، بالإضافة إلى 11 متجر مؤقت حول العالم و9 منتجعات سياحية، قرية ميكونوس، ميكونوس ناموس، فورتي دي مارمي، كورتينا دامبيتزو، إيل ريكيو، إيبيزا، بودروم، مونتيسيتو ومونتينيغرو، التي تستضيف للمرة الأولى معرضاً مؤقتاً مخصّصاً للفخامة في قلب مارينا بورتو مونتينيغرو.



وشاح «Toile De Jouy»
بونشو «Toile de Jouy»



تنورة «Check'n'Dior Pop»
حقيبة Lady D-lite «Toile de Jouy»
أساور وخواتم J'Adior

صوت في داخلك

د. سعاد الشامسي Dr. Suaad Al Shamsi
أول مهندسة طيران إماراتية
مستشارة فنية لمشروع مطار أبو ظبي الجديد
@suaadalshamsi



على الرغم من تلامُس الأوتار حولك لتُصدِر نغماتٍ مُختلفة المعاني، مُتشابِكة الأهداف، تُحيطُ بِكَ فتفصِلك عن الواقع، وتُعيق عينيك عن السير قُدُماً، لايزال هُناك نبرة ضعيفة بالكاد تسمَعُها في داخِلك، تتردد على عقلِك بين اللحظة والأُخرى، تُحاوِل إفاقَتِك لتعود إلى الشعور بذاتِك، كُلما غفوت.. تَحمِلك عالياً فوق أسوارِ القيود المُتلاحِمة، لترى كم كُنت مُقيداً في دائرتك الصغيرة، وكم فاتَك مِن لحظات الحياة اللامحدودة..

لايزال ذاك الصوت الساكِن في أعماقك يُراوِدَك للنظر إلى الوجه الآخر لتلك الجميلة.. "الحياة ".. يُحرِك أوتار قلبِك لتشتاق، لتشعُر و لتعشَق.. إن تِلكَ المشاعر هي أعمِدة وركائز وجودك الإنساني في الحياة، فلا تتجاهلها، وكُن دوماً على تواصُل بها، تُراسِلك أحياناً بكلماتٍ مُبهمة، لكِنك تفهم مقصِدها، تُخاطِرك بما ينبغي عليك فعلهُ، وبضرورة الاهتمام بالخطوة التالية، وبأهمية عدم تكرار أخطائك السابقة، يا لها من مشاعر غريبة، حينما تضعف أنت.. تُقاتِل هي من أجل دعمك وتزويدك بالقوة الروحية لمواجهة الحياة، وحينما تضعف هي.. تستند إليك، وتستغيثُ بِك لتُغذيها مِن روحك، إنها عِلاقة تَكامُل روحي بينك وبين قواك الداخلية، فإن ترك أحَدكُم الحَبل على غارِبه انقطع التواصُل وصارت السفينة تائهة في عرض البحر من دون قُبطان..

إن صوت عقلِك يختلف عما حولك من أصواتٍ ونغمات، فهو صوت غير مسموع، لكِن يُمكنك إدراكهُ باستشعار صداه في داخلك، ثِق في إحساسك بما يعنيه لَك ذَلِك الصوت، فهو بوصلتك حين تفقد الاتجاه، ومُرشِدك حين تقع في دوائر الحيرة، ورفيقك حين تكون وحيداً في الحياة، حين يتخلى عنك الجميع في أكثر الأوقات احتياجا لهُم، حين تُهاجِمك آلام الفِراق، ويغمُرك الحنين لما فقدتهُ في الماضي، وتُغلق الأبواب والنوافِذ أمامك بين ليلةٍ وضُحاها، حينها فقط استمع إلى خواطِرك، كاستماعك لشريك الحياة الأوحد، كاستماعك لنبضات قلبٍ كادت صعوبات الحياة أن تُعفيه عن العمل، لَكِنهُ لايزال يعمل، فلابُد أن تُرافِقه بالأمل والتَحمُل، حتى تُشرِق شمس الحياة المُرتقبة، التي طالما انتظرتها لتُجدِد أحلامك وأهدافك، ولتضع نُقطة نهاية لِكُل ما اعترض طريقك يوماً..



ريما البنا

ريما البنا:
أصمّم للمرأة القوية صاحبة الشخصية الثاقبة

صنعت لنفسـها اسـماً بارزاً في عالم تصميم الأزياء في منطقة الخليج والشرق الأوسط.. صاحبة علامـة ريمامي Reemami العصرية والمعروفة بلمسـاتها المعمارية وأسـلوبها المرح، الشـابة الفلسـطينية ريما البنـا، التي ترعرعت في الإمـارات وكبرت فيها، فوفّرت لها تلـك الأخيرة الآفاق الواسعة ليسطع نجمها في عالم الابتكار والإبداع..
كان لمجلة «سيدتي» معها حوار خاص أخبرتنا فيه عن بداياتها ومسيرتها في عالم التصميم.

دبي | **آية جابر Aya Jaber**
تصوير | **عبدالله رمال Abdullah Rammal**

كفتاة حاصلة على شهادة في التصميم الغرافيكي. ما الذي دفع بك إلى تغيير مهنتك نحو التصميم؟
شعـرت أنني بحاجة إلى منفذ يمكّنني مـن التعبير عـن أفـكاري وإبداعي بحرية وبـدون أي قيود، والتي كانت تواجهني كثيراً في التصميم الغرافيكي، حيث كان لدينا عملاء لا يرغبون في اكتشاف أفكار جديدة، وحتى في بعض الأحيان كنا نبتكر أروع الشعارات أو الإعلانات التجارية وأكثرها ابتكاراً، إلا أنهم كانوا يتوجهون نحو تلك الأكثر تقليدية.. وهذا ما جعلني أشعر بالحاجة إلى منفذ آخر لإطلاق إبداعي.
هل كان هذا التغيير سهلاً بالنسبة لك؟
من أجل إطلاق إبداعاتي، توجّهت نحو شغفي الآخر، وهو الموضة والأزياء، فأخذت دروساً ليلية أثناء العمل في التصميم الغرافيكي بدوام كامل لمدة عامين.. لقد كان الأمر صعباً بالفعل.
وبعد أن انتهيت من دراساتي الخاصة بالموضة، بدأت الفرص تُتاح أمامي، وعندما أصبح الانتقال سهلاً، كان لا مفر منه، فبدأت في الظهور في المجلات التي بـدأت تستعرض أعمالي التصميمية وموهـبتي.. حينها أدركـت أن الـوقت قـد حـان لـترك التصميم الغرافيكي للتركيز على إطلاق علامتي التجارية.
ما هي أبرز التحديات التي خضتها في تلك المرحلة من التغيير؟
عندما قـررت الاستقالة من وظيفتي في التصميم الغرافيكي، تحملت مخاطرة كبيرة بعدم الحصول على دخل ثابت؛ إلا أنني قمت بذلك دون أن أعمل حساباً لمختلف النتائج.. هي كانت بالفعل لحظة جريئة!
كما أن ابتكار مجموعة خاصة بي مباشرةً بعد الجامعة يعد تحدياً كبيراً استغرق مني بعض الوقت لإطلاقها، كما كان العثور على الحرفيين المناسبين للعمل معهم تحدياً آخر، لا يزال يواجهني حتى اليوم، خاصة بعد فيروس كورونا.
من أكثر من دعمك عندما اتخذت قرارك في دخول عالم تصميم الأزياء؟
عائلتي وأصدقائي، كانوا أول من دعمني.. فعالم الأزياء الجاهزة لم يكن غنياً حينذاك كما اليوم، حيث كان هناك علامتان تجاريتان فقط غير علامتي؛ لذا حصلت على الدعم من قبل الكثيرين، بالأخص أن الأفـراد كانوا متعطشين للمواهب الجديدة في المنطقة.. تلك كانت الأيام الذهبية.
ماذا قدمت لك دولة الإمارات منذ أن أطلقت علامة ريمامي؟
دولة الإمـارات هي بيتي منذ ولادتـي. كما أن الأمـان الـذي يوفره المجتمع والحرفيون ومصانع الإنتاج التي اكتشفتها في هذا البلد أمر مذهل.

تصاميم ريمامي العصرية

أطلقت علامتك الخاصة ريمامي Reemami في العام 2009، وقد أحرزت العديد من النجاحات في وقت قصير. إلى من يعود الفضل في ذلك؟
يعود ذلك إلى كل الليالي التي سهرتها لبناء علامتي، إلى إصراري وتصميمي على الإبداع، وعملي اللامتناهي مع الخياطين. والأهم من ذلك كله هو محاولة ابتكار مفهوم جديد، وهي سمة اكتسبتها من عملي السابق في مجال الإعلانات. كما أن دراستي في مدرسة للفنون ساعدتني في فهم التصميم والهندسة المعمارية.

كما أحمد الله على الدعم الذي حصلت عليه من قبل أفراد عائلتي الذين لعبوا دوراً كبيراً في وصولي إلى حيث أنا اليوم.

يطلق على ريما البنا لقب «مهندسة الموضة». ما هو المفهوم الذي أردت أن تطبعيه على علامتك منذ بداية إطلاقها؟

أحب كثيراً هذا اللقب! عندما تخرجت في المدرسة الثانوية كنت أرغب في أن أصبح مهندسة معمارية، لذلك التحقت بكلية الهندسة المعمارية، ثم فشلت في تاريخ الفن، إذ للأسف لم أتمكن من حفظ التواريخ وأسماء اللوحات، وهذا ما جعلني أغيّر تخصصي في إدارة التصميم / التصميم الغرافيكي. لذا فإن الهندسة المعمارية هي شيء أحببته منذ صغر سني، وكانت مشاهدة الأبراج العالية في دولة الإمارات ملهمة للغاية.. تلهمني الهندسة المعمارية كثيراً، وهي تنعكس في أعمالي، حيث أعشق الأشكال والهندسة.

جاءت علامة ريمامي في العام 2009 كعاصفة في عالم الموضة. ما هي العلامة الفارقة التي تميز تصاميمك؟

بدأت بتصميم الأزياء الناعمة المستلهمة من الهندسة المعمارية، ثم قررت ذات مرة التعاون مع فنانين من ذوي الاحتياجات الخاصة في مجموعتي في عام 2014، والتي تضمنت فنهم، حيث تعاونّا في موضوع رسموه جميعهم بشكل جميل على اللوحات القماشية، وعملت معهم عن كثب. حينها أدركت أنه من الممكن أن أجمع بين القصات المعمارية والطباعة، ومنذ ذلك الحين عرفت ريمامي Reemami بطبعاتها وقصاتها النابضة بالحياة.

مجموعة التراث الفلسطيني

تطلقين قريباً مجموعتك الجديدة لربيع وصيف 2021. من أين استلهمتها؟

مجموعتي الجديدة عزيزة جداً على قلبي.. إنها تدور حول موضوع كنت أؤجله منذ فترة، إنه أنا، أستكشف التراث والنمط الفلسطيني، وأجعله حديثاً ليعكس مرح العلامة التجارية. إنني أنتظر إطلاقها بفارغ الصبر!



ريما البنا في مشغلها


تصاميم ريمامي العصرية

ما هي لوحة الألوان التي اعتمدتها في هذه المجموعة؟
توجهت فيها نحو الرسومات والطبعات الجريئة والبارزة، مع مزيج من ألوان الباستيل الهادئة.
وماذا عن الأقمشة؟
لقد استخدمت الكثير من الأقمشة المستدامة المناسبة لمناخ المنطقة، لذلك ستجدين الكثير من القطن، بالإضافة إلى الكثير من القمصان والجيرسي والقماش المحبوك.
ما الذي يميز هذه المجموعة عن سابقاتها؟
لقد بدأت العمل على هذه المجموعة منذ أوائل عام 2019، لذا فقد رافقتني في العديد من مراحل حياتي. لقد ابتكرت الكثير من الطبعات التي تعكس تراث فلسطين ونشأتي كفتاة فلسطينية. هي تشكل مجموعة من القصص المتعددة التي أود مشاركتها مع عاشقات ريمامي بفارغ الصبر.

العمل الخيري

شاركت في الكثير من الأعمال الخيرية من خلال علامة ريمامي. ماذا يعني لك ذلك وكيف قمت به؟
العمل من أجل هدف ما مهم جداً بالنسبة لي كشخص ومصممة أزياء. فالجمع بين شغفك وقضية ما يجعل كل عملك جديراً بالاهتمام.
لقد عملت مع العديد من المنظمات الخيرية لتقديم عروض أزياء، كما دعمنا الأطفال الفلسطينيين، ونشرنا الوعي بسرطان الثدي، وأنا شخصياً أحاول أن أساعد رواد الأعمال الشباب على إطلاق أعمالهم، حيث أقدم لهم إنشاء هوية كاملة للعلامة التجارية مجاناً، والتي نأمل أن تساعدهم على بدء رحلة ريادة الأعمال الخاصة بهم.

امرأة ريمامي

تصمم ريما البنا للمرأة القوية العاشقة للأسلوب البارز وصاحبة الشخصية الثاقبة. من هن النجمات اللاتي تطمحين إلى أن يرتدين تصاميم ريمامي؟
لطالما أردت أن ترتدي الملكة رانيا من تصاميمي، وقد فعلت ذلك بالفعل مرتين. كما ارتدت بيلا حديد من علامتي. أحب أن ترتدي ريمامي المرأة القوية التي تمثل شغفها ومجتمعها من خلال هدف معيّن، وتمكّن النساء، وذات ثقة كبيرة بنفسها.

Day to Night Jewelry

تصاميم من الصباح وحتى المساء

مع تحولنا اليوم إلى عصر السرعة والعملية، لا بد وأن تواكب مجوهراتنا أيضاً أسلوب حياتنا الجديد.. ونعني بذلك المجوهرات متعددة الجوانب، أو ما نسميها بالـ versatile، أي تلك التي تليق بمختلف إطلالاتنا، سواء كانت نهارية أو مسائية راقية. كل ما يتطلبه الأمر ذوقك الرفيع في كيفية اختيار تلك المجوهرات، التي يمكنك تنسيقها مع أزيائك المتنوعة.



دبي | **آية جابر Aya Jaber**



سوار من تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.



سوار من
أكيليس
Akillis



سوار من بوشرون
Boucheron



إطلالة من مجموعة
هيرميس Hermes
لربيع 2021

سوار من
شوبارد
Chopard



BRACELET FOR ALL

تعد الأساور من أكثر المجوهرات التي تعتمدها المرأة في موسم الصيف مقارنةً بالشتاء، نظراً للقدرة على ارتدائها وإبرازها من خلال الملابس الصيفية بالأكمام القصيرة أو الواسعة والشفافة. ولأن المرأة تبحث دائماً عن العملية في مختلف إطلالاتها الصيفية، اخترنا لك مجموعة من الأساور التي يمكنك أن تزيني بها معصمك هذا الموسم في مختلف أوقات النهار وحتى المساء.



بروش من تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

بروش من شانيل Chanel

بروش من بوشرون
Boucheron

بروش من فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

بروش من بوشرون Boucheron

إطلالة من مجموعة أليساندرا رتش
Alessandra Rich لربيع 2021

ART DECO

لمجوهرات البروش لمسة خاصة تضفيها على إطلالة المرأة وأزيائها، سواء اختارت وضعها على البليزر أو الفستان، أو حتى السكارف، للارتقاء بأي لوك. وقد جمعنا لك من أهم دور المجوهرات العالمية تصاميم بروش مميزة تستطيعين اعتمادها في صيف 2021 في إطلالاتك النهارية على القميص الأبيض مثلاً، أو الفستان الصيفي المريح، وكذلك خلال الأزياء المسائية الأنيقة، لتضفي لمسة من الرقي الأخاذ.



تشوكر من ميسيكا
Messika

تشوكر من بوشرون
Boucheron

تشوكر من ساندي ليونغ x جيم فيلدز
Sandy Leong x Gemfields

إطلالة من مجموعة أكني ستوديوز
Acne Studios لربيع 2021

تشوكر من تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

CHOKER POWER

لا تزال موضة التشوكر متواجدة وبقوة على ساحة موضة المجوهرات والإكسسوارات العالمية، بالأخص في موسم الصيف، حيث تكثر رحلات البحر والنزهات. لذلك، لا بد لك من اقتناء تصاميم تشوكر مميزة يمكنك اعتمادها في مختلف المناسبات، سواء أردتها لإطلالات الصباح، أو مع فستان السهرة للمساء.. فاختاري من هذه التشكيلة ما يحلو لك من توقيع أهم الماركات.


أقراط من نينا رانسدوف
Nina Runsdorf


إطلالة من مجموعة ساندرا منصور
لربيع 2021 Sandra Mansour


أقراط من أليكساندر ماكوين
Alexander McQueen

أقراط من شوبارد
Chopard

أقراط من فان كليف أند آربلز Van
Cleef & Arpels

أقراط من ميسيكا
Messika

FINE EARRINGS

دللي أذنيك في صيف 2021 بأجمل تصاميم أقراط الأذن العصرية والفاخرة في الوقت نفسه. اختاريها مرصعة بالأحجار الملونة، أو متدلية، وأبرزي جمالها في إطلالتك من الصباح وحتى المساء.. فهي ستضفي أسلوباً مميزاً وعصرياً.



إطلالة من مجموعة
شانيل Chanel لربيع 2021

PENDANTS 4 LIFE

جميعنا لدينا تلك الفكرة في أذهاننا، بأن القلادات الطويلة لا تليق إلا بالمناسبات المسائية.. لما لا تكسري القاعدة هذا الصيف؟! فالقلادات الطويلة ستضفي على أزيائك مظهراً رائعاً خلال النهار، وترتقي بها مهما كانت بسيطة وكاجوال.



خاتم من فواز غروزي
Fawaz Gruosi

خاتم من ميسيكا
Messika

خاتم من أكيليس
Akillis

FINGERS PASSION

من منا لا تعشق الخواتم وتود تزيين يديها بها، من الصباح وحتى المساء؟ لذا، اختاري لصيف 2021 تصاميم أنيقة وعصرية، يمكنك اعتمادها في مختلف الأوقات والمناسبات، دون أن تتركيها لفترة من الزمن في صندوق المجوهرات..



إطلالة من مجموعة
كلوي Chloe لربيع 2021



خاتم من فان كليف أند آربلز
Van Cleef & Arpels

خاتم من تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.

خاتم من بوشرون Boucheron

How to
Elevate Your Jewelry

لإطلالة مسائية، أضيفي على المجوهرات الناعمة المزيد من القطع التي تتناسق معها كي تبرز بشكل أكبر، شرط أن تكون من لون الذهب نفسه.

- نسقي مع مجوهراتك الناعمة ساعة فاخرة للمساء، فهي تغنيك عن المجوهرات الضخمة والبارزة وتفي بالغرض.
- حاولي دائماً اختيار الأزياء التي تليق بالمجوهرات وتبرزها، مثلاً اعتمدي مع القلادة المتدلية فستاناً بياقة V neck، ومع التشوكر (توب) بدون أكتاف، أو أوف شولدر Off-shoulder
- لتسريحة الشعر دور كبير في الإطلالة.. اعتمدي مع الأقراط المتدلية الناعمة تسريحة الكعكة للوك مسائي فاخر.

ديما وتانيا نوبر: تصميم المجوهرات إرث وشغف تحوّلا إلى مهنة

تنتمي الشقيقتان ديما وتانيا نوبر إلى الجيل الرابع في عائلتهما التي اشتهرت في تصميم المجوهرات بين لبنان ولندن، حتى أصبحت علامتهما التجارية ذات شهرة عالمية. فقد أسست الشقيقتان مفهوماً خاصاً في تصميم المجوهرات، يعتمد على مشاركة الزبونة في تصميم قطعها ووضع التصور الذي يناسبها، إضافة إلى المجموعات التي تتميز بالصناعة اليدوية ومواكبة اتجاهات الموضة. ارتدت من تصاميمهما شخصيات شهيرة مثل الملكة رانيا، الممثلة هيلاري سوانك، وديمي مور وغيرهن الكثير من المشاهير. «سيدتي» التقت الشقيقتين نوبر في بيروت للتعرف إلى رحلتهما في عالم المجوهرات.

بيروت - **عفت شهاب الدين Ifate Shehabeldine**

متى اقتحمتما عالم تصميم المجوهرات، ولماذا هذا المجال تحديداً؟

اقتحمنا عالم تصميمِ المجوهرات عام 2011 للحفاظ على مهنة العائلة، وقد عقدنا اتفاقات مع شركات عالمية للمجوهرات، وأصبحت علامتنا التجارية مميّزة ومعروفة، وعلى الرغم من صعوبة تحقيق هذا الحلم في البداية، إلا أن عملنا المستمر والمثابرة أوصلانا إلى هذه المكانة المتقدّمة جداً والمميّزة في عالم تصميم المجوهرات. بدأت عائلة نوبر في صناعة المجوهرات منذ العام 1891، وكانت انطلاقتها في بيروت، وبعد الحرب الأهلية في لبنان، انتقل والدي إلى لندن وأسّس ورشة لصناعة المجوهرات، وفي عام 1996 عاد إلى لبنان ليستمر في ورشته ومتجره حتى العام 2005، لتنتقل مرة أخرى إلى لندن. وفي عام 2011، كانت بداية استقلاليتنا في عالم المجوهرات، حيث قرّرنا الانتقال مرة أخرى إلى لبنان، ولكن هذه المرة أطلقنا فكرتنا الخاصة، وهي أن تكون الورشة مكشوفة للناس خلف الواجهة الزجاجية، ليرى الزبون كيف تصاغ قطعته أمام عينيه، مع حرية أن يضع لمسته عليها والشكل الذي يريده، وحتى أن يختار قطعاً من مجموعاتنا ويختار التعديل الذي يناسبه. نحن الجيل الرابع في عائلتنا الذي يدخل مضمار صناعة وتصميم المجوهرات، فالبداية كانت مع أجدادنا ونحن اكتسبنا هذا الأمر من والدنا، علماً أنه لم يفرض علينا يوماً دخول هذا المجال، ولكن شعرنا من تلقاء أنفسنا بانجذاب شخصي تجاه كل ما يتعلّق بالمجوهرات، وقرّرنا الانضمام إلى هذا العمل الذي ورثناه عن أجدادنا من خلال خلق خطنا وأسلوبنا الخاص والمختلف.

ما هي الهوية التي تميّزكما في هذا العالم المليء بالمصمّمين والمصمّمات؟

تصميم المجوهرات بالنسبة لنا يجري في دمنا، ونحن نحب تجربة وخوض تصاميم جديدة تتعلق بالألوان والأحجار والأشكال، من أجل ابتكار موديلات لا تزول موضتها مع مرور الزمن، وتبقى خالدة بطريقة عصرية. لذلك نعتبر أن العامل الأهم والأبرز الذي نبني عليه مفهومنا الأساسي لعملنا هو أن المجوهرات يتم تصميمها في متجرنا الخاص، وبالتالي يمكن للمرء أن يختار التصميم الذي يرغب به، ونحن نقوم بتنفيذه له، بالإضافة طبعاً إلى تصاميمنا الخاصة. نحن نتيح للمرأة بأن تصمم قطعتها الخاصة، بحيث تتناسب مع ذوقها، بمعنى أنها تستطيع أن تختار الحجم الذي ترغب به، وأن تغيّر من شكل القطعة عبر إضافة أو إزالة إكسسوار معين، أو تغيير اللون، وبالتالي نعطي الفرصة لأي شخص بأن يلعب دور المصمّم ويختار تصميم قطعته الخاصة. لا شكّ أن والدنا هو المعلم الأول لنا الذي ساندنا في بداية مشروعنا وله يعود الفضل، فمنذ طفولتنا كنا نشاهد كيف يصاغ الذهب أمامنا، وسافرنا كثيراً إلى معارض مجوهرات، لتكون طفولتنا عبارة عن صور متلاحقة تحكي سحر المعادن النفيسة وفخامة وتألّق الأحجار الكريمة، ما جعل تصاميمنا تنتشر عالمياً.

كيف وصلتما إلى العالمية؟ وكيف تنظران إلى الموضة؟

وصلنا إلى العالمية بسبب إيماننا القوي بتصاميمنا، كما أننا نعتبر أن مواكبة الموضة ترتبط تلقائياً بمواكبتنا لنمط الحياة الذي يتغير بسرعة كبيرة، لذلك نبحث دائماً عن كل ما هو جديد فيها، والجدير بالذكر أن الأسفار التي نقوم بها تساعدنا كثيراً في الاطلاع على الاتجاهات الجديدة ومواكبتها، وتعطينا أفكاراً وتوسّع خيالنا.



ديما وتانيا نوبر





إطلالة مبهرة

كيف تنظران إلى تصميم المجوهرات الذي يرتبط باهتمامات المرأة؟

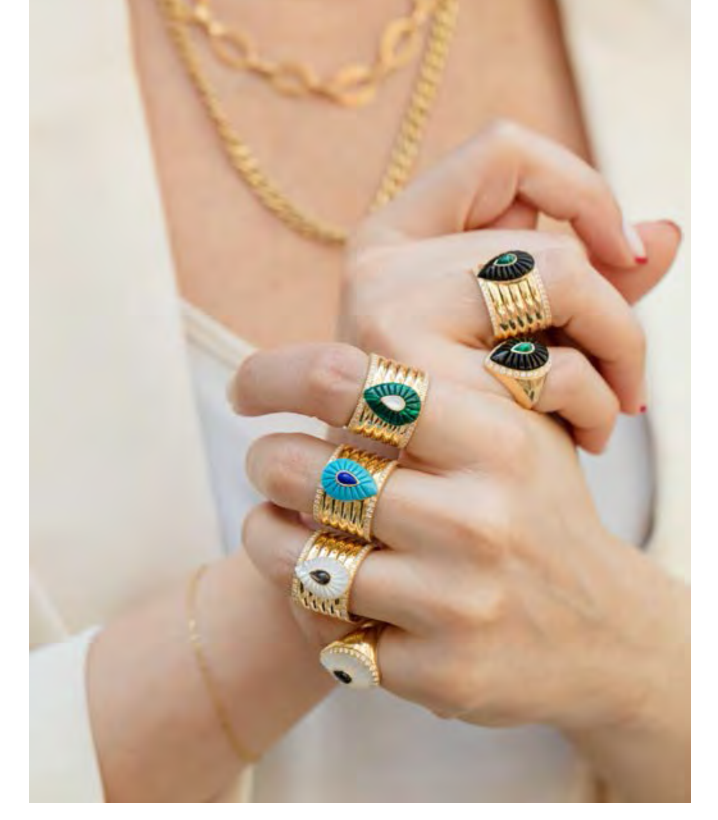
بداية يجب أن تكون المرأة متميزة، وتملك أسلوباً خاصاً بها، ولا تسعى إلى تقليد غيرها، ولا تتبع اتجاهات الموضة بطريقة عشوائية، بل أن تختار ما يحلو لها من تصاميم، إذ يمكن أن تختار إطلالة بسيطة، على سبيل المثال، وتعتمد في الوقت نفسه التنوّع في المجوهرات التي تعكس شخصيتها من أجل الحصول على إطلالة متكاملة ومبهرة.

هذا العمل متوارث عائلياً منذ زمن طويل. كيف تحافظان عليه من جيل إلى آخر؟

نجد أنفسنا دائماً لا شعورياً نصمّم قطعاً قريبة وتشبه إلى حدّ كبير القطع الموجودة في مجموعات الوالد في فترة السبعينيات والثمانينيات، بالإضافة إلى أن ما نقوم به هو صناعة يدوية داخل متجرنا في بيروت، ونستخدم تقنيات قديمة كانت معتمدة منذ زمن أجدادنا.

كيف تحرصان على أن تكون القطع التي تصمّمانها مناسبة لجميع الأوقات والمناسبات؟

تصاميمنا منوّعة، ولكل أجزاء الجسم، من أساور استثنائية لليدين، وتصاميم خاصة للرأس والشعر، كما أننا نحرص بين الحين والآخر على ابتكار تصاميم جديدة، تكون موجّهة إلى كل امرأة جريئة في التعبير، وتملك ثقة كبيرة في نفسها، وهي على اطلاع دائم بخطوط الموضة، وتعرف ما الذي تريده منها وما الذي يليق بها.



نحب قطع المجوهرات القديمة لأنها تعبّر عن التقاليد الشرقية، بالإضافة إلى حرصنا على أن تكون تصاميمنا غير كلاسيكية

أحجار ومعادن وألوان

ما هي الأحجار والمعادن التي تركزان عليها في تصميم المجوهرات؟

يتم تصميم المجوهرات دائماً يدوياً من الذهب عيار 18 قيراطاً، كما أننا نميل أيضاً إلى استخدام الكثير من الأحجار الملوّنة المعروفة بخصائصها مثل اللازورد، الفيروز والملاكيت، وغير ذلك من المعادن والأحجار المنوّعة والفخمة. ومن الأحجار الكريمة نستخدم الألماس، وخاصة ألماس الفلمنك الذي يعيدنا بالذاكرة إلى الطريقة القديمة التي كانت معتمدة في صنع المجوهرات، أي الطريقة اليدوية، بالإضافة إلى أن هذا النوع من الألماس يمتلك قيمة كبيرة وقد عادت موضته إلى الواجهة مؤخراً.

ما هي الألوان السائدة لهذا الموسم؟

الألوان السائدة لهذا الموسم هي الألوان الغامقة، بالإضافة إلى المزج بين عدة ألوان، فنحن نحب خلط عدد من الأحجار مع بعضها، مثل التوركواز مع اللؤلؤ الأبيض، واللازورد مع الملاكيت.

نختار الألوان انطلاقاً من موضة الموسم، ومن الألوان الرائجة، لكننا بشكل أساسي نستخدم في التصاميم الكلاسيكية الألوان الأربعة الأساسية، السفير والألماس والروبي والفيروزي، هذه الألوان نلجأ إليها بشكل دائم، ولكن في الوقت نفسه نحرص كل شهر على إضافة ألوان جديدة استثنائية.

ما هي القطع المفضلة لديكما ولماذا؟ وهل هناك تصاميم للرجل؟

لا نستطيع اختيار قطع مفضلة، لأن كل قطعة تحمل معنى مختلفاً، وجميع القطع تمثل الحالة الذهنية التي كنا فيها ونحن نصمّمها. وبالطبع نحن في صدد ابتكار خط خاص بالرجال، وحالياً

نقوم بتصميم قطع خاصة للرجل بناء على طلب الزبون، خصوصاً أزرار الأكمام.

تطابق الرؤية

هل تتفقان في التصاميم أم تختلفان؟ وما هي مصادر الإلهام لديكما؟

نكمّل بعضنا البعض، ونضيف إلى شخصيتنا مميزات ونواحي جديدة. فنحن نمتلك الرؤية نفسها، إذ تلجأ كل واحدة منا إلى وضع فكرة تصميم معيَّن ثم نقوم بمزج الفكرتين ووضعهما في إطار فكرة واحدة. غالباً ما نلتقي في الأسلوب، فذوقنا يكون متشابهاً جداً، على عكس أسلوبنا في الموضة الذي يختلف في ما بيننا، بحيث كل واحدة منا تملك أسلوباً معيناً في إطلالتها، وقد يكون ذوقنا المتشابه في تصميم المجوهرات أحد الأسباب في نجاحنا واستمراريتنا. نستوحي تصاميمنا من أسفارنا ومن حياتنا اليومية، ومن كل شيء من حولنا، خاصة وأننا نحب قطع المجوهرات القديمة، لأنها تعبّر عن التقاليد الشرقية القديمة، بالإضافة إلى حرصنا على أن تكون تصاميمنا بعيدة كل البعد عن الكلاسيكية البحتة، فنحن تربّينا على حب تصميم المجوهرات، وبالتالي نهتم بتقديم تصاميم مميَّزة لكل المناسبات.

نجمات عالميات

من هنّ النجمات اللواتي ارتدين من تصاميمكما؟

ارتدت من تصاميمنا كل من: الملكة رانيا، الممثلة البحرينية روان، الممثلة والمغنية جوي كينج، الممثلة هيلاري سوانك، الممثلة لوبيتا نيونغو، الممثلة شايلين وودلي، الممثلة ديمي مور، ملكة جمال لبنان فاليري أبو شقرا، مقدّمة البرامج كارلا حداد، وغيرهن كثيرات..

ما هي النصائح لهذا الموسم التي توجّهانها للسيدة فيما يتعلّق باختيارها وتنسيقها المجوهرات؟

النصائح لهذا الموسم هي اعتماد عدة سلاسل، أو السلاسل الطبقات من أحجام مختلفة، أو خاتمين مع بعض، بالإضافة إلى المجوهرات بالأحجار الملوّنة، القرط الواحد، الأقراط المتعدّدة، والخواتم الضخمة، كما أننا نشجع الزبائن على دمج قطع منوّعة من مجموعات مختلفة لخلق اسلوب خاص بهم.



هل من مجموعات جديدة تعملان عليها حالياً؟

العمل جار باستمرار خلف الكواليس من أجل إصدار مجموعات جديدة، لأننا نتمنى أن تصل تصاميمنا إلى شريحة كبيرة من الناس في مختلف أنحاء العالم، كما نطمح في أن ننقل هذا الشغف إلى أولادنا وإلى الأجيال القادمة.

FRESH SUMMER
ساعات بألوان الصيف المنعشة

دبي | آية جابر **Aya Jaber**



ساعة Big Bing One Click 33 mm
من هوبلو Hublot


إطلالة من مجموعة إيزابيل ماران Isabel Marant لربيع 2021


ساعة Reverso
من جيجير لوكولتر Jaeger- LeCoultre


ساعة Egerie self-winding من
فاشرون كونستانتين Vacheron Constantin

NIGHT BLUE

يسيطر اللون الأزرق الداكن بفخامته المتألقة على موضة ساعات العام 2021، حيث عمدت دور عالمية إلى اعتمادها ضمن أحدث مجموعاتها من الابتكارات العصرية، سواء من خلال السوار الجلدي الأزرق للساعات، أو من خلال الأحجار الكريمة الزرقاء التي ترصعها، مضفيةً عليها فخامة مثلى.



ساعة Polo Skeleton من بياجيه Piaget



ساعة Velvet من روجيه دوبوي
Roget Dubuis



إطلالة من مجموعة أليس + أوليفيا Alice + Olivia لربيع 2021



ساعة L.U.C XP Esprit de Fleurier Peony
من شوبارد Chopard

ساعة Divissima من
بولغري Bvlgari



ساعة Miss Victoria
من جيم فيلدز x باكس أند ستروس
Gemfields x Backes and Strauss

PEACE & NATURE

للساعات باللون الأخضر مكانتها الخاصة ضمن إصدارات ساعات 2021 لأهم الماركات العالمية، حيث تأخذنا إلى عالم ملؤه السكون وسلام الروح والفكر. دلّلي بها إذاً معصمك في صيف 2021 لتضفي عليه لمسة من الانتعاش الراقي.

ساعة من مجموعة
Blue Book من تيفاني أند كو.
Tiffany & Co.



إطلالة من مجموعة زيمرمان Zimmermann لربيع 2021



ساعة Pasha de Cartier
من كارتييه Cartier

ساعة
Haute Joaillerie
من شوبارد
Chopard



ساعة Serpenti Viper Red Color Wave
من بولغري Bvlgari



SWEET SPIRIT

استرجعي أيام طفولتك بحلاوتها وألوانها المنعشة، وعيشي الحلم الوردي مرة أخرى.. اختاري لهذا الصيف من مجموعات ساعات 2021 تلك الابتكارات بدرجات الوردي والبنفسجي الداكن، من خلال الأحجار الكريمة التي ترصعها، أو أساورها الجلدية الراقية، ونسقيها مع إطلالات الأبيض والنيود، لتسليط الضوء عليها وإبراز جمالها.

PEARLY WHITE

تتميز الساعات باللون الأبيض بفخامتها السرمدية، وجمالها اللامتناهي، مهما مضت عليها السنوات والعصور. وقد رصدناها هذا العام لصيف 2021 بتصاميم متنوعة بتنوع أذواق النساء، سواء أردنها لإطلالاتهن الكاجوال مع الجينز، أو تلك المسائية مع فستان السهرة الراقي.



ساعة Mademoiselle J12 Acte II
من شانيل Chanel



إطلالة من مجموعة فالنتينو
Valentino لربيع 2021

ساعة Serpent Bohème
من بوشرون Boucheron

ساعة Limelight Galaمن بياجيه Piaget



ساعة Lady Diver 39 mm من
أوليس ناردين Ulysse Nardin



How to Wear
Coloured Watches in Summer?

لاعتماد الساعات الملونة المفعمة بالانتعاش في موسم الصيف قواعد خاصة، بالأخص وأنها ستظهر بشكل أساسي من خلال الأزياء بالأكمام القصيرة، لذا نسقيها جيداً مع إطلالتك منعاً للمبالغة:

- الإطلالات الكاملة بالأبيض أو الأسود تليق بشتى ألوان الساعات.. فلا تفكري فيها مرتين
- احرصي على أن يكون لون جلد الساعة أو الأحجار التي ترصعها متناسقة مع واحد من الألوان المتداخلة في إطلالتك.
- احذري المزج بين مختلف ألوان الذهب.. حاولي دائماً أن ترتدي المجوهرات ذات نفس لون الذهب أو المعدن الموجود في ساعتك.

«ومن أحياها فكأنما أحيا الناس جميعاً»

التبرع بالأعضاء..

عطاء يمنح الحياة للآخرين

اختـار الكثير من الناس أن يبقوا بعد رحيلهم من خلال أجسـاد أخرى وذلك لأنهم قرروا وهب أعضائهم لمن يحتاجها بعـد وفاتهم محولين لحظات الحزن إلى لحظات رحمة ومنقذين حياة آخرين عانوا كثيراً على أسـرّة المستشـفيات، ومؤكدين بذلك بأن اسـتبقاء النفس الإنسانية حية من أعظم الأعمال أجراً عند الله تعالى «وَمَنْ أَحْيَاهَا فَكَأَنَّمَا أَحْيَا النَّاسَ جَمِيعًا».

وفي لفته أبوية حانية بادر خادم الحرمين الشـريفين الملك سـلمان بن عبد العزيز وسمو ولي عهـده الأمين الأمير محمد بن سـلمان بالتسـجيل في برنامج التبرع بالأعضـاء بعد الوفاة في خطوة موفقة أسـهمت بشـكل كبير في تشـجيع وتحفيـز المواطنين على التسـجيل للتبرع بالأعضاء، بالإضافة إلى تعزيز الأمل لدى مرضى الفشل العضوي.

«سـيدتي» واكبـت الحـدث والتقـت سـعوديين وسـعوديات وسـألتهم عـن هـذه الخطوة الإنسانية وتأثيرها عليهم وعلى المتبرع له.

جدّة | أماني السراج Amani Alsarraj
الرياض | زكية البلوشي Zakia Albalushi

خير قدوة
في حديث مع محمد الشهراني، إدارة مكاتب تنفيذية قال: «باستطاعتنا ونحن على قيد الحياة فعل الخير حتى تأتي اللحظة التي يُكتب لحياتنا النهاية عندها تتوقف جميع السبل لفعل الخير، وما إن علمت بمبادرة مولاي خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز الكريمة وسمو سيدي ولي العهد الأمير محمد بن سلمان في التسجيل ببرنامج التبرع بالأعضاء بعد الوفاة حتى أقدمت على التسجيل في البرنامج راجياً بذلك أن أكون سبباً في إنقاذ حياة المرضى من الموت، ورحمتهم من طول المعاناة من المرض، كما أنني كنت حريصاً على مشاركة ذلك الخبر مع الأصحاب والأقارب من أجل تحفيزهم على التسجيل، فالمتبرع كما ذكرت التقارير والاحصاءات، بإمكانه مساعدة أكثر من 10 أشخاص بأعضاء جسده عند وفاته».

استمرار وديمومة
أما بالنسبة لـ ريام درويش، باحثة محتوى، فهي على أتم الاستعداد للتبرع بأعضائها بعد الوفاة ومؤمنة جداً باستحقاق غيرها لها بعد الممات، تقول: «لقد عشت معاناة والدي رحمة الله من مرض الفشل الكلوي وانتظاره لمتبرع طوال سنتين قضاها في غسيل الكلى ثلاث مرات في الأسبوع حتى توفاه الله». وتضيف: «حينما كنت أعد حلقة خاصة ببرنامج (سين) عن التبرع بالأعضاء قررت أن أسجل وأقنع كل من حولي بذلك فلا شيء يضاهي أن يكون المرء سبباً في إنقاذ حياة 8 أشخاص وتحسين حياة 75 آخرين، حتى أني ومنذ ذلك الوقت أحرص على الاهتمام بصحتي وسلامة أعضائي حتى أهبها لغيري وهي بأفضل حال فالتبرع استمرار وديمومة في أجساد آخرين».


مروان الحربي

مروان الحربي: الحمد لله تجربة التبرع بكليتي لعمي جاءت جيدة وسهلة.

محمد الشهراني: أقدمت على التسجيل في البرنامج راجياً بذلك أن أكون سبباً في إنقاذ حياة المرضى من الموت.


محمد الشهراني

صدقة جارية
في السياق ذاته أكّد مهند البيحاني، مدير خدمات لوجستية ومستودعات، أن هذه الخطوة قدرها عظيم عند الله وصدقة جارية تُسهم في إنقاذ أرواح المسلمين، راجياً أن ينال هذه الدرجة العالية عند الله تعالى، يقول: «أقدمت على التبرع بالأعضاء بعد الوفاة بعد تقدم ولاة أمرنا لما فيها من منفعة للعالم أجمع، وبكل ثقة وعزيمة أحث من لديه القدرة أن يقدم على هذا العمل الكبير وأن يكون سبباً في استبقاء حياة إنسان آخر أو في التخفيف من آلامه أو في الشفاء من مرضه».

موافقة الوالدة
وأخبرنا عبد العزيز شريف سميط، طالب تسويق وإدارة دولية ومدير مطعم، برغبته في التبرع ولكنه ينتظر موافقه والدته التي لم تتقبل الفكرة يتابع: «لن أتوقف حتى أقنع والدتي بأهمية وعظم هذا الموضوع وما فيه من عطاء وإسهام باستمرارية الحياة، كما أرجو أن يكون تبرعي سبباً في دخولي الجنة». وختم حديثه بقوله: «لقد تخيلت نفسي أو أحداً من أحبائي في حاجة لعضو حتى يكمل حياته سليماً

معافى، فوهب الأعضاء مثل الولادة الجديدة لأشخاص آخرين، فلماذا التمسك بالأعضاء بعد الوفاة فالروح عند بارئها والجسد فانٍ في التراب».

بطاقة التبرع بالأعضاء

وكشف محمد خيرو، معلم، عن أنه قام وزوجته بالتسجيل في أحد برامج التبرع بالأعضاء، مبيناً أن الفكرة بدأت لديهما حينما كانا في أحد المولات التجارية حيث شاهدا حملةً للتبرع، فسجلا اسميهما فيها. وحول هذه الخطوة، قال خيرو: «قمنا بالتسجيل فوراً، وكان ذلك قبل 15 عاماً، كما شاركنا في حملة خلونا نحييها في جدة، ثم في حملةٍ أخرى للتبرع بالأعضاء في الخبر، وحصلنا على شهادة وبطاقة للتبرع». وأضاف: «لم نشعر أنا وزوجتي بالخوف من هذه الخطوة، بل بالعكس تماماً تحمَّسنا لذلك ففي هذه الخطوة مساعدةٌ وإنقاذٌ لحياة إنسانٍ آخر، ونبتغي من عملنا هذا الأجر والثواب من الله تعالى، فالتبرع بالأعضاء صدقة جارية».

تجارب إنسانية واقعية

والتقينا أيضاً أشخاصاً ممكن خاضوا تجربة التبرع فعلياً أو تلقوا تبرعاً من شخص آخر، فتحثوا عن تلك التجارب بكثير من اللهفة والسعادة والإحساس بعمل الخير.

أهديت كليتي لعمي

بدايةً، أوضح مروان الحربي، طالب في الكلية التقنية، أنه تبرع بإحدى كليتيه قبل شهرٍ لعمه بعد أن ساءت حالته الصحية كثيراً، وتأكيد الأطباء أن زراعة كلية جديدة الحل الوحيد لإنقاذ حياته، متحدثاً عن الإجراءات بالقول: «طلب مني الأطباء، حينما قمت بمراجعتهم بغية التبرع بكليتي لعمي، إجراء التحاليل اللازمة، وبعد ظهور نتائجها، أكدوا توافقها معه، فلم أتردد أبداً في إهدائها لعمي حتى أنهي معاناته».
وعن أسباب تبرعه بكليته، أوضح مروان أن عمه يعاني منذ 20 عاماً من الفشل الكلوي، «وكنت أتأثر كثيراً كلما زرته، إذ كان يعاني من إرهاقٍ شديد، بدني ونفسي، وفي الفترة الأخيرة تدهورت صحته كثيراً، وهذا ما دفعني للتبرع له بكليتي».
وتحدث عن هذه التجربة بالقول: «الحمد لله، تجربة التبرع بكليتي لعمي جاءت جيدة وسهلة، لذا أنصح كل مَن يستطيع التبرع بفعل ذلك لإنهاء آلام المرضى وأوجاعهم، ونيل الثواب من الله عز وجل». كاشفاً عن سعادته بالخطوة، مؤكداً أن تبرعه جاء لوجه الله تعالى، مستنكراً التبرع بالأعضاء مقابل مبلغ مالي، موضحاً أن الأطباء نصحوه بعد العملية بعدم حمل أوزانٍ ثقيلة لمدة ستة أشهر، وشرب ليتري ماء يومياً.

متوفى دماغياً أنقذني

وذكرت مها الحربي، طالبة جامعية، أنها عانت من الفشل الكبدي منذ كانت في عمر ست سنواتٍ، مبينةً أن وضعها كان يزداد سوءاً كلما تقدمت في العمر، إلى جانب معاناتها من آلامٍ شديدة، ومواجهتها صعوباتٍ في دراستها، كاشفةً عن تجاوزها تلك المرحلة بمساعدة الأهل والأقارب. وحول كيفية تعاملها مع مرضها، قالت الحربي: «مرضي لم يقف عائقاً أمام إكمال حياتي بنجاح، وعزَّز في داخلي الرغبة في مساعدة كل مَن يحتاج إلى يد العون، لكن بعد بلوغي من العمر 13 عاماً، بدأت الأوجاع تشتد عليَّ كثيراً، حيث انتشر التليف في كبدي كله، ما ألزمني دخول المستشفى، فتم تسجيل اسمي ضمن المحتاجين إلى


ريام درويش

ريام درويش:
أحرص على الاهتمام بصحتي وسلامة أعضائي حتى أهبها لغيري وهي بأفضل حال.

محمد خيرو: لم نشعر أنا وزوجتي بالخوف من هذه الخطوة بل بالعكس تماماً تحمَّسنا لذلك.

محمد خيرو

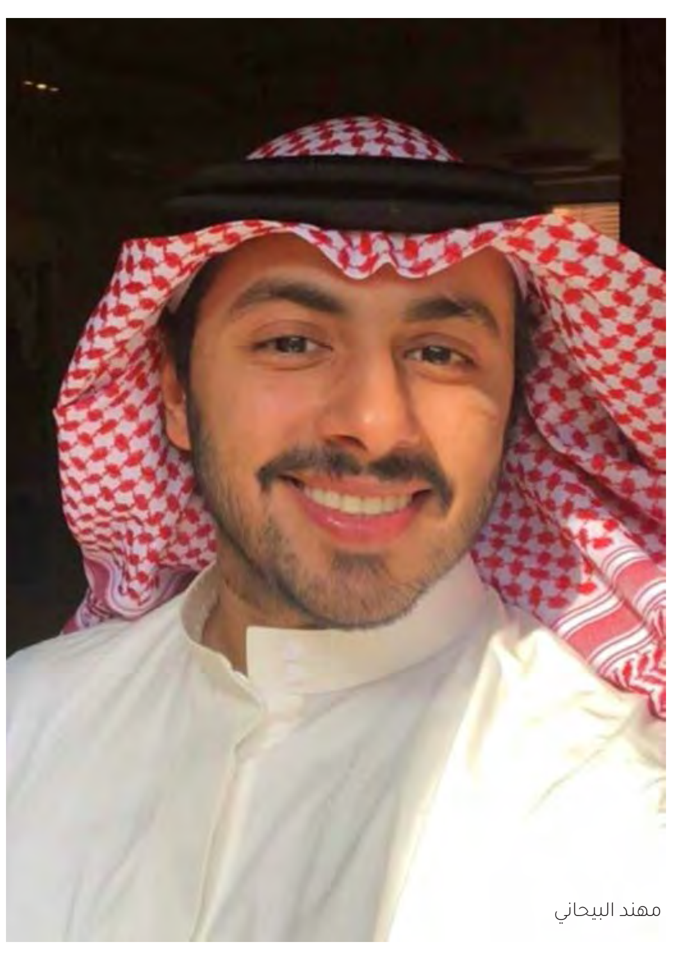
التبرع بالكبد، وبعد فترة، بفضل الله، تمَّ التبرع لي بالكبد من متوفى دماغياً، وجرت العملية بنجاحٍ». وأضافت: «منذ ذلك الوقت وإلى اليوم، وأنا أدعو لهذا الشخص بالرَّحمة والثواب، فبهذه الخطوة أنقذ حياتي، وأنهى آلامي، وأعاد إليَّ الأمل مجدداً».

وأكدت الحربي، أن «التبرع بالأعضاء من أنبل الأعمال فمن خلاله نعيد للمرضى حياتهم الطبيعية، ونخلِّصهم من أوجاعهم»، كاشفةً عن أنها شعرت بعد العملية وكأنها وُلِدت من جديد، مؤكدةً أن الصحة والعافية نعمة لا تقدر بثمن. وحول رأيها في مبادرة الملك سلمان بن عبدالعزيز وولي عهده الأمير محمد بن سلمان بالتسجيل في برنامج التبرع بالأعضاء، قالت: «هذه الخطوة من ملكنا الحبيب وولي عهده الأمين لفتة جميلة وإنسانية، وتشجع الجميع على التبرع بأعضائهم، ومن جهتي، أفكر حالياً في التسجيل بالبرنامج حتى أنقذ حياة شخصٍ مريض كما أنقذني ذاك الشخص الذي تبرَّع لي».

تبرعت لوالدي

فيما تبرَّعت عبير عسيري، ممرضة في وزارة الصحة، بكليتها لوالدها

مهند البيحاني: هذه الخطوة قدرها عظيم عند الله وصدقة جارية تُسهم في إنقاذ أرواح المسلمين.



مهند البيحاني

بعد معاناته من آلامٍ شديدة، وعن هذه الخطوة قالت: «الحمد لله، تبرعت بإحدى كليتي لوالدي بعد سنواتٍ من الألم من مرض الفشل الكلوي، وقد أقدمت على هذا العمل حتى ينعم والدي بالراحة والسلام، ويعيش بصحة وعافية». وأضافت: «في رأيي، يجب على الإنسان متى ما كان قادراً التبرع بأعضائه حتى ينقذ حياة شخصٍ مريضٍ، وينال الأجر والثواب من الله تعالى، وهذا ما تعلمته من عملي اختصاصية تمريضٍ وبعد التبرع بكليتي لوالدي». وعن مشاعرها بعد عملية التبرع، قالت عسيري: «شعرت بالفخر وأنا أساعد والدي، وأنهي آلامه التي لازمته فترةً طويلة، كما أحسست وكأنني وُلِدت من جديد، وأنني إنسانةٌ محظوظة، كذلك الحال مع والدي الذي تأثر بهذه الخطوة بتبرع ابنته له بكليتها».

ساعدت شقيقي

أيضاً، تبرَّع فهد المطيري، أمين صندوق في إحدى الشركات، بإحدى كليتيه، وتحدث عن هذه التجربة بالقول: «شقيقي عانى طويلاً من الفشل الكلوي، وعشنا معه ألمه لحظةً بلحظة، لذا قررت مساعدته،



الدكتور محمد عبد الملك بخاري

د. محمد عبد الملك بخاري:
أظهرت السيدات نزعة أكبر لقبول التبرع بكافة أشكاله، وأكثر قبولاً من الرجال للتبرع بعد الوفاة.

وحقاً أجريت التحاليل اللازمة، وبعد أن كشفت النتائج التطابق بيننا، خضعنا للعملية، والحمد لله، تكللت بالنجاح». وأضاف: «بعد العملية اتبعت التعليمات المحددة، وأخذت الأدوية التي صرفها لي الأطباء، والحمد لله، أعيش حالياً بصحة وعافية».

ووجَّه المطيري رسالةً للناس جميعاً حول أهمية التبرع بالأعضاء، قائلاً: «الذين لا يملكون معلومات حقيقية عن التبرع بالأعضاء قد يخافون ويشعرون بأن حياتهم ستنتهي بعد التبرع، لذا نحتاج إلى نشر التوعية بأهمية هذه الخطوة من أجل تغيير رأيهم بها، وأدعوهم جميعاً إلى التسجيل في هذا البرنامج، وأؤكد لهم أن المتبرع والمتبرع له قادران على ممارسة حياتهما الطبيعية بعد العملية، فأنا عدت إلى عملي بعد إجرائها بمدة، وأتمتع بصحة جيدة، ولا ينقصني أي شيء، وإن شاء الله سأتبرع بأعضاءٍ أخرى بعد وفاتي حتى أساعد كل مَن يحتاج إلى المساعدة ابتغاء لوجه الله تعالى».

رافد مهم

يقول الدكتور محمد عبد الملك بخاري أستاذ مساعد بكلية الطب - جامعة الطائف، استشاري أمراض وزراعة الكلى: «لابد أن نعرف بأنه يوجد في المملكة فجوة كبيرة بين عدد المحتاجين للتبرع بالأعضاء وعدد المتبرعين، حيث أن الغالبية العظمى من عمليات التبرع بالأعضاء تتم من خلال متبرع حي. على سبيل المثال فإن أكثر من 80% من عمليات التبرع بالكلى التي تتم سنوياً في المملكة تأتي من متبرعين أحياء وفق ما نشره المركز السعودي لزراعة الأعضاء. ويعدّ التبرع بالأعضاء بعد الوفاة رافداً مهماً لزيادة أعداد عمليات التبرع بالأعضاء ولسد هذه الفجوة، لاسيما أن بعض المرضى قد يصعب عليهم إيجاد متبرع حي لأسباب طبية». ويضيف: «وفي دراسة حديثة قمت بها أوضحت بأن 5% فقط من المجتمع مسجلين كمتبرعين بعد الوفاة في المركز السعودي لزراعة الأعضاء على الرغم من أن نحو 70% من عينة الدراسة لا تمانع هذا النوع من التبرع، فيما كانت نسبة الرافضين للتبرع بعد الوفاة نحو 20% فقط. أما فيما يخص الفئات الراغبة بالتبرع، فإن فئة الشباب من 18 إلى 30 سنة كانت هي الفئة التي أبدت نزعة أوضح لقبول التبرع بكافة أشكاله، كما كانت هذه هي الفئة الأكثر قبولاً للتبرع بعد الوفاة بنسبة 60%، مقابل 47% لمن هم فوق الـ 60 سنة. وإذا نظرنا للفئة الجنسية فقد أظهر السيدات نزعة أكبر لقبول التبرع بكافة أشكاله، وأكثر قبولاً من الرجال للتبرع بعد الوفاة بنسبة 65% تقريباً للسيدات مقابل 50% فقط للرجال».

أهمية الوعي المجتمعي

وبسؤاله عن المخاوف المتعلقة بالتبرع بالأعضاء وكيف نزيل هذه المخاوف ونزيد الوعي بأهمية التبرع، أجاب الدكتور بخاري: «إن نسبة 10% من المجتمع ترفض التبرع بالأعضاء بكافة أشكاله، وعند دراسة أسباب الرفض فإن النسبة الكبرى من الرافضين لديهم اعتقاد بتحريم التبرع من الناحية الشرعية، وهذا يدل على أهمية نشر الفتاوى الشرعية التي أصدرتها هيئة كبار العلماء في المملكة والتي تجيز التبرع بالأعضاء. كما أن البعض يخشى من المضاعفات أو المشاكل التي قد تنتج بعد التبرع مثلاً قد يخاف المتبرع بالكلى من أن يصاب بالفشل الكلوي بعد التبرع ولهؤلاء نقول إن عمليات التبرع لا تتم إلا بعد إجراء سلسلة طويلة من التحاليل والفحوصات السريرية والإشعاعية للمتبرع للتأكد من سلامته».

مبادرة ملكية

وفي ختام حديثه قال: «لا شك أن تسجيل القيادة الرشيدة كمتبرعين بالأعضاء لدى المركز السعودي لزراعة الأعضاء قد أعطى التبرع زخماً كبيراً ونقله إلى دائرة الضوء بعد أن كان يعدّ من المواضيع الهامشية في المجتمع. وهو أمر مشكور وغير مستغرب من القيادة التي تضرب لنا مثلاً في القدوة الحسنة.

معاناة الأطفال

الدكتورة العنود الشامي، طبيبة زراعة كلى أطفال، أشارت إلى معاناة الأطفال المصابين بالفشل الكلوي من الانتظار لقوائم المتبرعين لسنوات طويلة وما في ذلك من تأثير سلبي على الحالة الصحية لطفل وعلى نموه ودراسته وهو ما يشكل معاناة لأسرة الطفل كاملة. لذا يفترض وكما هو الحال في دول أخرى أن يكون لهؤلاء الأطفال الأولوية في قوائم التبرع الذي يكون غالباً من متوفين دماغياً أو الأقارب وتحديداً الأمهات. ودعت الشامي إلى ضرورة تبني الإعلام لقضية التبرع بالأعضاء ونشر ثقافة التبرع وتسليط الضوء على طرق ذلك والجهات المخولة به وضرورة مشاركة الجمعيات الخيرية والبنوك ضمن دورهم المسؤولية الاجتماعية.

مزايا التبرع

تمنح العديد من المزايا للمتبرعين بالأعضاء والمرضى في السعودية وهي:

• يمنح وسام الملك عبدالعزيز من الدرجة الثالثة للمتبرعين بالأعضاء الرئيسة وهي القلب، الكبد، الكليتان، النخاع العظمي.

• يمنح الموظف المصاب بالفشل الكلوي إجازة براتب كامل في الأيام التي يتم إجراء الغسيل له بالتقنية الدموية بشرط وجود تقرير طبي من الجهة المعالجة وذلك في الجهات الحكومية والخاصة ويتحمل صندوق الموارد البشرية أجر الأيام.

• يمنح المرضى الذين زرعت لهم أعضاء «كلية، كبد، قلب» تخفيضاً بنسبة 25% على تذاكر طيران الخطوط الجوية السعودية على القطاعات الداخلية وذلك لثلاث تذاكر سنوية لمدة عامين قابلين لإضافة عام ثالث فقط. من جهة أخرى يمنح المتبرع بكليته أو جزء من كبده تخفيضاً على شبكة الخطوط الداخلية بمعدل رحلتين سنوياً فقط، والخطوط الدولية رحلة واحدة سنوياً بالدرجة السياحية وإصدار بطاقات تخفيض على تذاكر طيران الخطوط الجوية العربية السعودية بمقدار 50% لكل متبرع ومتبرعة بالكلى أو جزء من الكبد.

• يعدّ العسكري المصاب بالفشل الكلوي غير لائق طبياً للخدمة العسكرية ويعامل بموجب المادة رقم 15 من نظام التقاعد العسكري ويصرف به 70% من آخر راتب كان يتقاضاه قبل التقاعد وحسب استحقاق مدة خدمته التي تحسب في التقاعد ويستمر المتبرعون بالكلى في عملهم واعتبارهم لائقين للخدمة العسكرية حتى تدهور حالتهم يحالون للتقاعد ويصرف لهم أيضاً 70% من آخر راتب يتقاضونه.

• يمنح مريض الفشل الكلوي 240 كيلوغراماً مجاناً من الأدوية والمحاليل.

• صرف إعانة مادية سنوية لمرضى الفشل الكلوي الفقراء وخاصة المحتاجين منهم مبلغ وقدره 10000 ريال.

• يحصل مريض الفشل الكلوي على بطاقة تخفيض على كافة وسائل النقل الحكومية مع مرافق بمقدار 50%.

فهد المطيري: شقيقي عانى طويلاً من آلام الفشل الكلوي لذا قررت مساعدته وتبرعت له بكليتي.



فهد المطيري

التبرع بالأعضاء في المملكة بالأرقام

20,971 مريضاً بانتظار التبرع

15,130 شخصاً تم انقاذهم

9,268 عملية ناجحة

17,534 عدد المتبرعين

متبرع واحد ينقذ نحو 8 أشخاص

ينقذ أو يحسن حياة نحو 50 شخصاً من خلال التبرع بالأنسجة والقرنيات.

المصدر: الموقع الرسمي للمركز السعودي للتبرع بالأعضاء.

طريقة تسجيل رغبة التبرع بالأعضاء بعد الوفاة

تطبيق توكلنا/ الخدمات/ أيقونة التبرع بالأعضاء.

موقع المركز السعودي لزراعة الأعضاء/ زيارة الموقع:
https://scot.gov.sa/ar/Register/Index?type=AfterDie
تعبئة البيانات المطلوبة إلكترونياً في خانة التسجيل.

كارول سماحة:
أمنح الأوسكار لقصي الخولي وأهنئ المنتجين اللبنانيين

من يعرف كارول سماحة جيداً يدرك أنها فنانة صاحبة «موقف ورأي» ولا تحب الحضور الرمادي. توظف صوتها لخدمة الإنسان وقضاياه، وتترجم ثقافتها لتقدم فناً راقياً بعيداً عن الابتذال. لم تتوقف كارول سماحة عن الإنتاج الفني في زمن الجائحة، واستمرت في تقديم أعمال غنائية ذات بصمة خاصة ورسائل متنوعة. فنانة جريئة، لا تخاف من أن يتسبب صدقها في أية خسارة. تزداد نضوجاً في خياراتها وتلعب على عنصر المفاجأة في كل جديد. «سيدتي» التقت كارول سماحة في بيروت، أثناء زيارتها الأخيرة، حيث كانت تحضر لألبومها الذي ستطلقه نهاية صيف 2021. وكانت فرصة للخوض في حوار متنوع بين العام والخاص.

بيروت | **كاتيا دبغي Katia Dabaghy**
تصوير | **شربل بو منصور Charbel Bou Mansour** - تنسيق أزياء | **Maconsultancy**
ماكياج | **بول قنسطنطينيان Paul Constantinian** - تصفيف شعر | **أحمد ياسين Ahmad Yassin**
الأزياء من ميكيو MIKIO - BEIRUT



عام 2021 هو عام التنوّع الفني لدى كارول سماحة من خلال خوض تجارب غنائية جديدة وجريئة، كيف خططت لكل ذلك؟
أحب المغامرات الفنية التي أكتشف من خلالها نفسي وأفاجئها أيضاً، ولا سيما أنني في هذه السنة وظّفت كل السلبية التي أحاطت بنا في المنحى الإيجابي كي لا أصاب بالإحباط. أصدرت أغنية الراب التي خططت لها منذ سنوات، إضافة الى أغنية «شكراً». كنت أفضل وجود فواصل زمنية بين هذه الأعمال، ولكن هذا الأمر لم يكن متاحاً لأنه مرتبط بجهات عدة مشاركة في الأغنيات، إضافة إلى أن مرحلة الكورونا استدعت منا التركيز وبذل المزيد من الجهد لتقديم هذه الأغنيات.
خضت مؤخراً سباق «تيترات» رمضان من خلال تيتر مسلسل «للكسر» في أغنية «اللي خان»، ماذا تعني لك المشاركة في هذا السباق؟
أحب هذا الحضور في الموسم الرمضاني، خاصة أن المسلسلات يتابعها الناس يومياً على مدى 30 يوماً، ما يوفر الانتشار للعمل، لا سيما إذا كانت الأغنية ناجحة. تهمني بالدرجة الأولى الأغنية وحسن اختيارها، وأيضاً المسلسل والنجوم المشاركين فيه. هذه هي التجربة الثانية لي في مصر حيث قدّمت تيتر مسلسل مي عز الدين عام 2016 في رمضان من خلال أغنية «في الوقت الغلط» التي لاقت رواجاً كبيراً، وقبلها كانت لي مشاركة في مسلسل لبناني.
ما هي المسلسلات التي تابعتها في رمضان؟
أكشف لك سراً، وهو أنني لكثرة المسلسلات التي تابعتها خلال فترة الحجر المنزلي، وشاهدت الكثير منها عبر «نتفليكس» وغيرها، أصابتني التخمة، ووصلت إلى مرحلة لم أعد فيها قادرة على متابعة مسلسل طويل. أضف إلى ذلك، أن المنصات الأجنبية لحقها تطور كبير ولم أعد أرضى بمشاهدة أي عمل بمستوى أقل. أنا فخورة حالياً بالإنتاج اللبناني، حيث قدّم أعمالاً ذات مستوى، وتمكّن من منافسة إنتاجات عربية ضخمة رغم الظروف المحيطة بلبنان. وأتوجّه بالشكر للمنتجين اللبنانيين على هذا التميّز والإصرار، هناك تطور نلاحظه في الدراما المصرية واللبنانية، وبعض الممثلين أبدعوا، مثل قصي الخولي وأمنحه الأوسكار.
قدّمت أخيراً رسالة من خلال أغنية «اتكلم عربي»، ما هي القضية التي حملتها في مضمون هذه الرسالة؟
هذه الأغنية أتت بمبادرة من وزارة الهجرة المصرية، التي اختارتني مشكورة لتقديم هذه الأغنية التي تتوجّه للمهاجرين المصريين خارج بلدهم، وللأجيال الجديدة للتشجيع على التحدّث باللغة العربية، في ظل وجود عدد كبير من المهاجرين والمقيمين ممن يفضلون اللغات الأجنبية، ولا سيما الإنجليزية، على العربية، ولا يحترمون لغتهم الأم. أنا سعيدة في اختيارهم لي كلبنانية لتقديم هذه الرسالة، لأن اللغة العربية ليس لها جنسية واحدة بل تنتمي إلى كل العالم العربي، وأيضاً لأن هذا الموضوع يستفزني بصورة شخصية.
هل تتكلمين مع ابنتك تالا بالعربية؟
ابنتي تتعلّم في مدرسة فرنسية، والدها يتكلّم معها بالعربية المصرية، وأنا أكلمها بالفرنسية واللبنانية.
هل صوتها جميل مثل والدتها؟
لم تزل صغيرة، عمرها 5 سنوات، لكنها تملك أذناً موسيقية. ولكن يهمني أن تختار المجال الذي تحبه في المستقبل وتنجح فيه، ليس بالضرورة أن تكون مثلي. أنا حريصة فقط على إسماعها الموسيقى الشرقية وتنمية الثقافة العربية لكي أنمي ذوقها الفني بشكل صحيح.

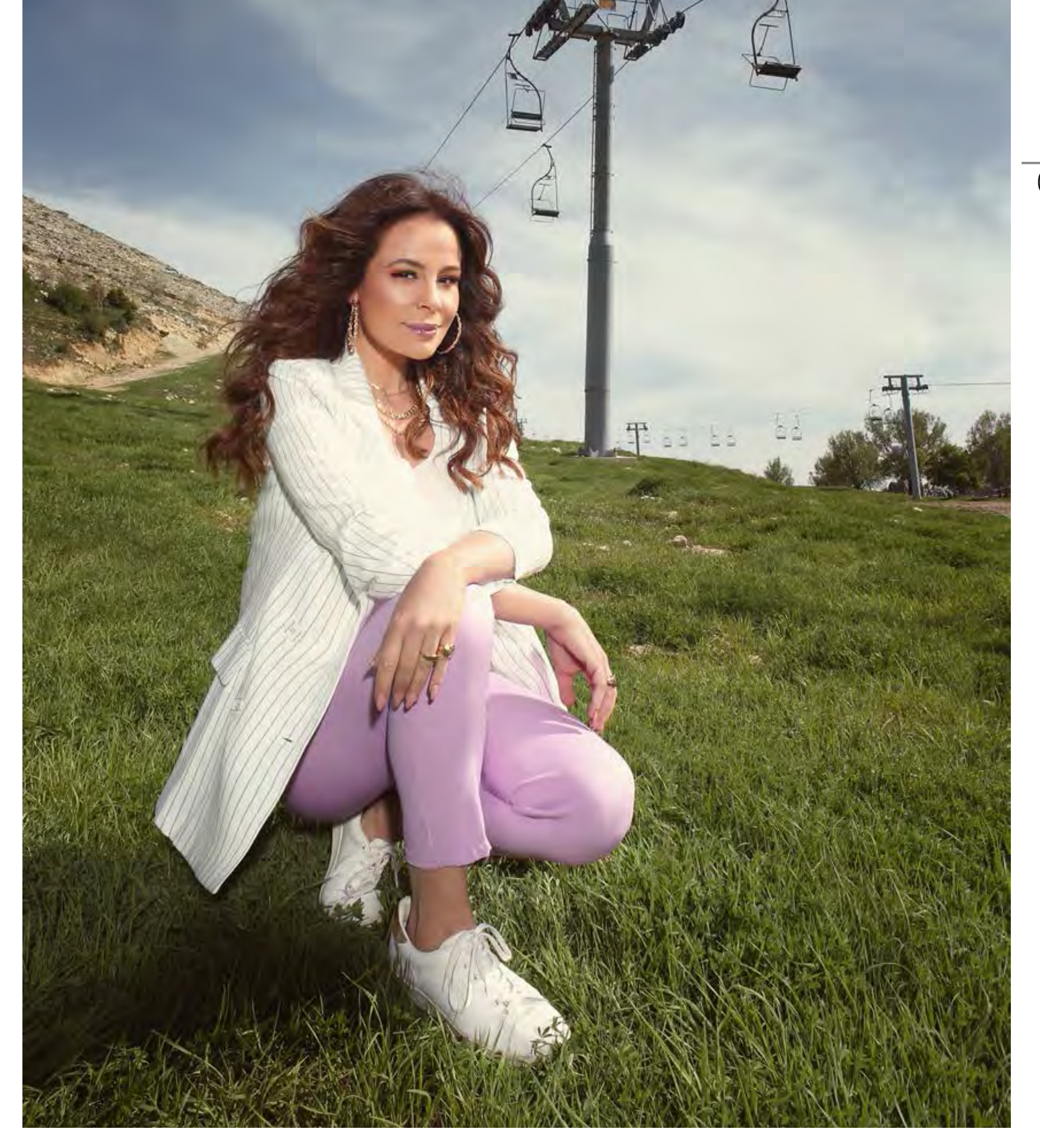
ألبومي الجديد هو حالة خاصة يجيب عن كل الأسئلة المتعلقة بقضايا العالم العربي

قدّمت أيضاً تجربة جميلة وفريدة من خلال الدمج بين كليب هاني شاكر «بقالي كثير» وكليب «شكراً»، من يقف وراء هذه الفكرة، وكيف تصفين هذه التجربة مع هاني شاكر؟
هي فعلاً تجربة رائدة وجديدة، هذا الكليب هو الثاني مع المخرجة بتول عرفة، التي قدّمت معها أغنية «بون فوياج» في السابق، وهي صديقتي منذ العام 2007. إن تخصصي في الاخراج يستفزّ أي مخرج يعمل معي، لأنه يعلم أنني لا أرضى بعمل مستهلك وعادي. وطلبت من بتول أن تقدّمني بشيء غير متوقع، فسمعت أغنيتي «شكراً»، وكانت في الوقت نفسه تعمل على «كليب» هاني شاكر، فاقترحت دمج الأغنيتين في التصوير لأن إحساسهما متشابه، فأتت التجربة غير متوقعة، تدمج أيضاً بين جيلين، جيلي وجيل هاني شاكر في عمل رائع.

ألبوم جديد ومفاجئ

شاهدناك مؤخراً في الاستديو تعلنين موعد طرح الألبوم الجديد هذا الصيف، ما هي ملامحه وخطوطه العريضة؟
للمرة الأولى أكشف لـ «سيدتي» أنني منذ سنتين أعمل على هذا الألبوم سراً، منذ شهر يونيو عام 2019. لأقدّم ألبوماً مختلفاً، حيث لا أتعاون إلا مع ملحن واحد وشاعر واحد وموزّع واحد في كل الأغنيات. لا يمكنني أن أعطي المزيد من التفاصيل، إلا القول بأن هذا الألبوم هو حالة خاصة، يجيب عن كل الاسئلة المتعلقة بقضايانا في العالم العربي، وسيصدر في شهر سبتمبر نهاية هذا الصيف. كل الأحداث التي تحصل في العالم العربي سيكون جوابها في هذا الألبوم.
قررت في مرحلة معينة الابتعاد عن مواقع التواصل الاجتماعي، ووصفتها بساحة معركة وتراشق كلام وعدم تواصل اجتماعي.. لكنك عدت، لماذا؟
غبت عن مواقع التواصل الاجتماعي بعد انفجار بيروت في شهر أغسطس، شعرت مثل أي مواطن لبناني بالقهر الشديد والاستياء، ولم يعد لدي كلام أقوله أو أكتب عنه. ازعجتني كثيراً السموم التي شهدتها على السوشيال ميديا والصراعات العبثية. كل ذلك كان يجري في جو من الإحباط والانهيار النفسي، لذلك فضلت الانسحاب لفترة وعدت بعد حوالي عشرة أيام.
كيف تنظرين اليوم إلى ما يجري في بلدك لبنان، وما هو دور الفنان اللبناني في هذه المرحلة؟
أنا مواطنة لبنانية، مثلي مثل غيري، وليس من الضروري أن نتحدّث عن سبل المساعدة، يكفي أن نساعد بالقدر الذي نراه مناسباً للأشخاص المحتاجين من حولنا وفي دوائرنا. أنا بشكل عام لا أحب ان أعبّر عن مواقفي في بعض الأحيان لكي لا أقع في فخ الاصطفاف، وفي الوقت نفسه لا أحبّذ أن يكون الفنان رمادي الموقف، المهم أن يبدي رأيه في الوقت المناسب، وبالطريقة المناسبة ومن دون تجريح.





أنت حاصلة على الجنسية المصرية، ومتزوجة من مصري، وتقيمين في مصر، كيف توازنين بين انتمائك لأم الدنيا مصر ووطنك الأم لبنان؟
لا أعيش في بلد بعيد وذي ثقافة مختلفة، لذلك لا أشعر بالغربة في مصر، لأنني في بلدي وبيتي الثاني. ومع كل يوم جديد يزداد ويكبر حبي لمصر، نظراً لما ألمسه من مواطنية صالحة لدى غالبية المصريين، وغيرة على بلدهم. في المقابل نعاني كلبنانيين، بعد 40 عاماً من الحروب، من الفساد ما أثر أيضاً على المواطنية. الفساد متغلغل بكل أنماط المجتمع، وهذا ما يحزنني كثيراً، حتى أنني أتجنّب متابعة الأخبار عن بلدي عندما أكون في مصر. أحزن كثيراً عندما أرى الوجوه حزينة ومحبطة في كل مرة أزور فيها بلدي، ولا أصدّق متى يحين موعد العودة إلى مصر.

علاقات الوسط الفني

أنت صديقة مشتركة لعدد كبير من النجمات في مصر، وغالباً ما تشاهدين بصحبتهن، في حين تبدو علاقاتك مع الوسط الفني في لبنان متباعدة أو شبه معدومة.. لماذا؟
للأسف، الوسط الفني في لبنان في غالبيته هو صورة عن الفساد السياسي، حيث لا صداقات حقيقية بل مجرد مجاملات. في مصر تغلب المحبة الحقيقية والعلاقات الإنسانية على أي شيء آخر في الوسط الفني. ان 95 بالمئة من الفنانين في لبنان يمثلون على بعض كي لا نظلم الجميع. هم ينتقدون السياسيين ولكنهم لا يختلفون عنهم ويتصرفون مثلهم.

ولكنك على صداقة وثيقة كما نلاحظ مع ماجدة الرومي، هل هي الاستثناء؟
أنا وماجدة الرومي صديقتان حقيقيتان منذ سنوات، وألتقيها في كل مرّة تزور فيها مصر، ونخطّط لمشاريعنا سوية مع الأصحاب، هي إنسانة حقيقية وغير مصطنعة.

«بالصدفة» كان آخر فيلم سينمائي من بطولتك، هل هناك مشروع سينمائي قيد التحضير؟
أثّرت كورونا على النشاط السينمائي بوجه الإجمال، وخاصة بعد إقفال الصالات، وبالتالي لا يوجد أي مشروع سينمائي حالياً، رغم أنني أتمنى العودة إلى السينما، لأنها تعني لي كثيراً.
ليس من السهل الخوض في تجربة التمثيل سواء في السينما أو المسلسلات في مصر، حيث نعاني من أزمة نصوص، ولا أحبّ أيضاً أن أعامل كلبنانية يتم إقحامها في عمل مصري، صعب أن أقتنع بدور قد لا تتوافر فيه كل عناصر النجاح، وأخاف خوض هذه المخاطرة، لأن النجاح لن يكون مرتبطاً بي لوحدي، بل يتطلّب عدة عناصر مجتمعة. وهناك عدد كبير من النجوم وقعوا ضحية سقطات كبيرة في مسلسلاتهم.



حفلات السعودية

كان لديك مشروع مسرحية غنائية من إنتاج مصري سعودي، ولكنها توقفت بسبب الجائحة، هل يمكن معاودة هذا المشروع؟

هذه المسرحية مصرية، ولكن بإنتاج سعودي، ننتظر الضوء الأخضر بعد عودة الحياة إلى طبيعتها لمعاودة العمل عليها.

أول حفل لكارول سماحة في السعودية كان في العام الماضي ضمن فعاليات مهرجان «الرياض للعود»، كيف تتذكرّين هذا الحفل وتجربة الوقوف للمرّة الأولى أمام الجمهور السعودي؟

كانت تجربة رائعة وصدمة إيجابية، فوجئت بحرارة الاستقبال وحماس الجمهور السعودي الذي يحفظ كل أغنياتي ويردّدها معي بشغف. هذا الحفل لا يغيب من ذاكرتي. وأقمت حفلاً ثانياً أيضاً في العلا، في الشهر نفسه، وكانت من أروع الحفلات التي أتمنى تكرارها.



لست إنسانة معقدة واشارك جمهوري ما أراه مناسبا ولا أخفي ابنتي كما يفعل البعض

لمن تقول كارول «اشتقت» اليوم، للمسرح أم للمهرجانات والحفلات، أم للتمثيل، أم العودة إلى الحياة الطبيعية من دون كمامة؟

أنا أقل شخص يستخدم الكمامة، في بعض الأحيان أكون برفقة 70 شخصاً وأكثر ولا أضع «الماسك»، ربما مناعتي قوية. اشتقت كثيراً للجمهور والوقوف على المسرح والتفاعل مع الحضور.

هل تلقيت اللقاح أسوة بغيرك من الفنانين والفنانات؟

لا لم أتلق اللقاح، ولا أنتظره. لم أصب بالكورونا لغاية الآن، والحمد لله، رغم إصابة عدد كبير من الناس حولي. سأتلقى اللقاح فقط لأنه سيسهل عملية السفر دون الاضطرار لإجراء فحوصات الـ «بي سي آر» في كل مرّة وما يتبعه من حجر لعدّة أيام.

لماذا لم تقدمي على تجربة الحفل الافتراضي مثل عدد كبير من النجوم؟

هذه التجارب جيدة، ولكنها لا ترضيني شخصياً، لأنني أحب التفاعل المباشر مع الجمهور، والكل يعرف أنني فنانة «لايف» ومسرح.

هل صحيح أن الفنانة أحلام هي الأكثر تفاعلاً معك على «السوشيال ميديا»؟

صحيح هذا الأمر، أحلام تحبني وتذكرني دائماً في مقابلاتها وأنا أقدرها. التقيتها عدّة مرات وقدّمنا حفلات مشتركة في دبي.

اذكري لنا موهبة غنائية لافتة تتابعينها؟

يعجبني صوت حمزة نميرة وخطه الغنائي، وعالمه الخاص، وهو صاحب هوية فنية لافتة أتابعها منذ 4 سنوات، رغم أنه لا يسوق نفسه.

هل لديك حساب على «تيك توك»؟

أنا متواجدة، ولكن بحدود، ولا أعتبر «تيك توك» منصتي المفضلة، أحب «تويتر» لأنه يحمل ثقافة معينة ويفتح مجال الحوار مع الناس، لذلك أعتبره منصتي المفضلة.

يخبرنا «غوغل» عنك أشياء كثيرة تترجم ما يثير فضول الناس عادة، ومن ضمنها كارول سماحة وابنتها في قائمة الأعلى بحثاً، ماذا يعني لك هذا الأمر؟

طبعاً يأتي ذلك من باب الفضول، ولكنني لا أسمح بالدخول إلى بيتي وخصوصياتي إلا بالقدر القليل، لست إنسانة معقدة وأشارك جمهوري ما أراه مناسباً. لا أخفي ابنتي كما يفعل البعض، ولا أعرضها للظهور الكثيف على وسائل التواصل الاجتماعي.

كم تشبهك تالا؟

تالا لديها خلطة جميلة مني ومن والدها، تشبهني في ديناميكيتها وحيويتها وحركتها الدائمة، ولديها بعض الهدوء الذي اكتسبته من والدها والحكمة. حساسة وعاطفية وحنونة، واكتسبت من المصريين سرعة البديهة و«القفشة»، أحاول أن أحميها قدر الإمكان من السوشيال ميديا، ويهمني أن لا تكون مستقبلاً إنسانة تافهة تهمها المظاهر.





التدوين الصوتي يستقطب مشاهير الفن والمجتمع والاعلام

البودكاست:
نجم المنصات الرقمية في العام 2021

شكلت منصة البودكاست التي أنطلقت عام 2014 بشكل واسع في العالم العربي، متنفساً لعدد كبير من الشخصيات المعروفة والمشاهير في مختلف المجالات في السنتين الأخيرتين، واحتل التدوين الصوتي المعروف بالبودكاست مكانة مرموقة في عالم المنصات الرقمية، خاصة خلال جائحة كوفيد-19، وارتفعت نسبة استخدام هذ المنصات والاستماع إليها، حيث أشارت إحصائية صدرت في العام 2020 إلى وجود 5,1 ملايين مستمع إلى البودكاست في السعودية وحدها، بينهم 21 بالمئة من النساء. «سيدتي» تستعرض تجارب عدة في البودكاست، وتلتقي أصحاب بعض المنصات ممن حققوا شهرة عبر التدوين الصوتي في مختلف الاختصاصات، إضافة إلى دخول مشاهير الفن مؤخراً إلى عالم البودكاست وتسجيل حلقات خاصة.

الرياض | **يارا طاهر - Yara Taher** - تصوير | **صالح العنزي Alanzi Saleh**
بيروت | **عفت شهاب الدين Ifate Shehabeldine** - دبي | **معتز الشافعي Moetaz Alshafei**



إليسا

أول المنضمين من النجوم إلى منصة البودكاست هذا العام كانت الفنانة اللبنانية إليسا، حيث طرحت مؤخراً 12 حلقة تناولت قضايا اجتماعية متنوعة، وقد شكّل حضورها بالصوت فقط مفاجأة جديدة. وأوضح أدي مارون (الشريك المؤسس ورئيس مجلس إدارة أنغامي Anghami) لـ«سيدتي» أن هذا التوجه تمّ بناءً على ازدياد اهتمام الجمهور بهذا الأمر. وأجاب عن سؤالنا حول التركيز على برامج البودكاست وأسبابه، بالقول: «في السنتين الأخيرتين ازداد اهتمام الجمهور العربي بالبودكاست، وهي موجودة على تطبيق أنغامي منذ عام 2019 باللغتين العربية والإنجليزية، ضمن إطار مواضيع متنوّعة، والرواج الذي يشهده عالم البودكاست، دفعنا إلى إنتاج البودكاست الخاص بأنغامي، فكانت الانطلاقة مع إليسا، والمشروع متواصل مع أسماء أخرى من فنانين ومؤثّرين».

تجربة إليسا والبودكاست

يتحدث مارون عن تجربة إليسا مع البودكاست ويقول: «عندما طرحنا على إليسا فكرة البودكاست تحمست كثيراً، وهي معروفة بسعيها الدائم وراء الأفكار الجديدة والمشاريع المبتكرة. وعودة إليسا إلى أنغامي من باب «بودكاست إليسا» الحصري شكّلت بحد ذاتها صدمة إيجابية للجمهور، الذي أقبل على الاستماع بكثافة إلى البودكاست، سيّما وأنها أول فنانة عربية تقدّم هذه التجربة. أضف إلى ذلك المواضيع الجريئة والخاصة التي طرحتها في الحلقات الاثنتي عشرة». ويشير أدي مارون إلى نسب الاستماع إلى برامج البودكاست عبر أنغامي، ويقول: «ازداد عدد المستمعين إلى البودكاست حوالي 94.8 بالمئة منذ بداية سنة 2021، أما نسبة الاستماع فقد زادت حوالي 108 بالمئة منذ بداية العام». أما عن تجربة الإعلامي السعودي طارق الحربي عبر البودكاست، من خلال برنامج «كلام طارق»، فيقول مارون: «ما يميّز بودكاست (كلام طارق) هو محتواه المتنوّع الذي يسلّط الضوء على الترند في العالم العربي، ولا سيما في المملكة العربية السعودية، ويلقى هذا البودكاست تجاوباً كبيراً من الشباب، لأنه يتناول مواضيع تخصهم وتهمّهم». وحول مدى الصعوبة التي قد تواجههم لإقناع الفنان أو النجم بتقديم برامج عبر البودكاست، يقول: «بناءً على تجربتنا مع كل من إليسا وطارق الحربي، أبداً لم يكن صعباً إقناعهما بخوض تلك التجربة، إذ يكفي أن يمتلك الفنان أو المؤثّر شعبية وقدرة على طرح مواضيع تستقطب اهتمام المستمعين، حتى يقدم بودكاست ناجحاً».



بودكاست طارق الحربي


إدي مارون

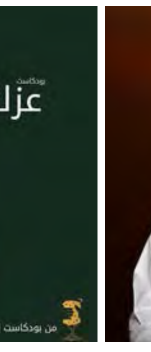


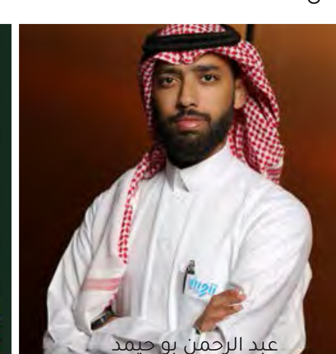

بودكاست مهارات وماجد الغامدي

تجارب بودكاست سعودية

تشهد برامج البودكاست في السعودية رواجاً كبيراً، حيث حقق بعض المؤثِّرين شهرة واسعة من خلال التدوين الصوتي في جميع التخصصات. «سيدتي» التقت بعض نجوم ومشاهير البودكاست في السعودية في مختلف المجالات. يتطرق ماجد جعفر الغامدي، مستشار إعلامي ومدرب معتمد في المحتوى الإعلامي ومهارات الظهور الإعلامي، إلى بودكاست «مهارات» الذي أطلقه، مبيناً أنه يركز على المهارات التي يحتاج إليها الشباب في هذا الوقت، ويتميز بكثافة المعلومات، حيث يقدم كماً كبيراً منها في أقل من عشر دقائق. وفيما يخص العناوين، يقول: «اختيار العناوين يكون بناءً على اهتمام الجمهور وتصويتهم، وقد صُنِّف «مهارات» ضمن قائمة البودكاست الأضخم في الشرق الأوسط في أبل بودكاست عام 2020، حيث تجاوز عدد المستمعين إليه مليوني مستمع في أكثر من 95 دولة». موضحاً أنه أطلقه عام 2018، ويقدمه بشكل أسبوعي مساء كل ثلاثاء، وقد وصل عدد حلقاته حتى الآن إلى أكثر من 50 حلقة.






عبد الرحمن بو حيمد

بودكاست اجتماعي

يناقش عبدالرحمن نبيل بوحيمد، مؤسس ومقدم بودكاست «إسفنجة» الاجتماعي، قضايا مختلفة، يتم اختيارها بعناية من خلال التقصي والبحث في المجتمع، ويتحدث لـ«سيدتي» عن الهدف من برنامجه عبر البودكاست قائلاً: «أهدف إلى نشر الوعي، وتقديم كافة الآراء الممكنة من خلال كل حلقة، عبر ضيوف برنامجي المتخصصين». وعن الإقبال على البرنامج، قال عبدالرحمن: «الإقبال على (إسفنجة) ممتاز، فمنذ أن بدأنا أواخر عام 2019 وأعداد المستمعين في ازدياد، حتى وصلنا مع نهاية الموسم الماضي إلى 70 ألف مستمع على منصات البودكاست المختلفة، كذلك حقق البودكاست المركز الـ 12 في قائمة أفضل قنوات البودكاست على مستوى الشرق الأوسط، وصُنِّفت مجموعة من حلقات البودكاست بوصفها أفضل 50 حلقة أنتجت على منصة أبل للبودكاست في العالم العربي، وتتعدد إنتاجاتنا بدءاً من بودكاست «عزلة»، الذي عُرِض خلال فترة الحجر الصحي، مروراً ببودكاست «شطرنج»، الذي جاء تزامناً مع حملة «الشرقية تبدع» التي أطلقها مركز الملك عبدالعزيز الثقافي العالمي إثراء، انتهاءً بآخر شراكاتنا مع جمعية السرطان السعودية، التي أنتجنا معها أربع حلقات خلال شهر رمضان المبارك، تحدثنا فيها عن قصص المتعافين من مرض السرطان».

الدكتور هشام القاضي:
البودكاست يطمح إلى تحقيق الوعي اللغوي في العالم العربي، وأن يصبح الإذاعة الثقافية اللغوية الأولى

بودكاست لغوي



أطلق الدكتور هشام القاضي، أستاذ اللغويات التطبيقية المشارك في جامعة الملك سعود، بودكاست «ألسن»، وقد تحدث عنه بالقول: «هذا البودكاست هو برنامجٌ أسبوعي لغوي توعوي بأسلوبٍ شيق وسلس، يصدر كل يوم خميس، ويهتم بالموضوعات اللغوية وعلاقتها بالمجتمع والثقافة والهوية، ويتم فيه استضافة المختصين والمهتمين، والتحاور معهم، وتقديم حلقات خاصة، وتغطيات للفعاليات والمشاركات والمعارض». مبيناً أن «البودكاست يطمح إلى تحقيق الوعي اللغوي في العالم العربي، وأن يصبح الإذاعة الثقافية اللغوية الأولى. استطعنا التأثير في الجمهور نظراً لطبيعة البرنامج الإبداعية والتلقائية، بدليل الاستماع إليه بأعدادٍ كبيرة، والتعليق على محتواه، والاستضافة في بعض القنوات الإذاعية، ومن الإنجازات التي حققناها اعتماد البودكاست ضمن مقررات الدراسات العليا أكاديمياً، وتصنيفه بعد ثلاثة أشهر من بثه ضمن أعلى 20 بودكاست في أبل».

بودكاست «التماس»



وتحدث حسان السيف، محامٍ، عن الجانب القانوني في برامج البودكاست وتجربته في هذا المجال، من خلال برنامجه «التماس»، فقال: «ينشط في البودكاست أشخاصٌ من تخصصات مختلفة، لكن لم يصدف أن وجدت محامياً

فيه، وهذا ما دفعني وصديقي المحامي محمد البيز، إلى الالتقاء بالمهندس عبدالعزيز الهذيان، مدير شركة مايس، حيث ناقشنا معه وضع استراتيجيةٍ ورؤيةٍ مميزة للبودكاست، وتشاركنا سوياً العمل في هذا المجال بتقديم محتوى ثقافي بنكهة قانونية، مضيفاً: «نصدر حلقةً أسبوعية، نختار فيها موضوعات حسب الشخصيات الملهمة التي نستضيفها، ويسبق ذلك جلسةٌ، نسأل فيها عن أبرز التحديات التي واجهتهم، وأهم الإنجازات التي حققوها، ثم نناقشهم حول الأنظمة ذات العلاقة بتخصصهم، والقضايا القانونية التي تمر عليهم». فيما كشف محمد البيز، محامٍ يشارك في بودكاست «التماس»، عن أنهم يحاولون نشر ثقافةٍ قانونية معينة، يستهدفون بها أصحاب الأعمال والرواد، إلى جانب أبناء المجتمع والمبتدئين في القانون.

بودكاست «مشهد»



كشفت منيرة الزير، صانعة محتوى إبداعي وباحثة في إدارة التراث الثقافي والسياحة، عن كيفية إطلاقها بودكاست «مشهد»، وقالت لـ«سيدتي»: بين الأدب والتسويق وجدتُ نفسي أكتب، ولأنني وُلِدت طفلةً فضولية، تبحث عن إجاباتٍ وتخترع القصص، وتتخيَّل وتلاحظ، فقد وجدتُ في التدوين مجالاً رائعاً أبحر فيه، وهذا ما جعلني ألجأ إلى البودكاست. على الرغم من أنني أجَّلت هذا الأمر كثيراً، كونه يحتاج إلى وقتٍ طويل وجهدٍ، لتأتي جائحة كورونا وتمنحني الفرصة لإطلاق البودكاست الخاص بي، وتحديداً في شهر يوليو الماضي». وحول سبب إطلاق هذه التسمية عليه، تقول منيرة: «جاء الاسم بعد التأمل في حياتي، وحياة الناس التي أراها، وهي عبارةً عن مشاهد قصيرة، لا أتقيد بتاريخٍ معين لإصدار الحلقات، فالتوقيت مرتبط بتكوين المشاهد، ووجودُ الفكرة، حيث ننتقي الموضوعات والمشاهد، ونأخذ مساحتنا كاملةً في إخراجها بمحتوى إبداعي، مع التركيز على اختيار القضايا المهمة والجديدة، لنعرضها بطريقةٍ تُشعر المستمعين بأن المشهد حقيقي وليس مجرد تمثيل».

بودكاست أنس بوخش

يعد رائد الأعمال ومقدم البرامج الإماراتي، أنس بوخش، من الشباب المميزين في مجال إنتاج وتقديم البرامج الحوارية مع المشاهير على مواقع التواصل. أنس يقدم برنامجاً بعنوان ABtalks عبر قناته الخاصة على موقع «يوتيوب» التي يبلغ عدد مشتركيها قرابة نصف مليون مشترك، يقوم من خلاله بعمل لقاءات حوارية مع عدد من مشاهير الوطن العربي، كذلك يقوم بإصدار نسخة صوتية من تلك الحوارات على تطبيق «أنغامي» بعنوان ABpodcasts. وعن تلك التجربة يقول أنس لـ«سيدتي»: «بدأت التفكير في تقديم هذا البرنامج في عام 2014، والهدف الأساسي من تلك التجربة هو إظهار الجانب الإنساني لكل الشخصيات التي أقوم باستضافتها، والوصول إلى أكبر عدد ممكن من الجمهور حول العالم، ممن يهتمون بتلك القصص الإنسانية عن المشاهير، ويجدون من خلالها رابطاً إنسانياً جميلاً يجمعهم وتلك الشخصيات». أنس تطرق كذلك إلى الهدف من وراء تقديم نسخة مسموعة فقط من البرنامج عبر البودكاست، وقال: «ما يهمنا هو أن يصل المحتوى الذي نقدمه إلى أكبر عدد ممكن من الناس أينما كانوا، لذلك ولأن البعض لا يجد متعة في أن يشاهد اللقاءات الحوارية ويرغب فقط في سماعها بينما يؤدي نشاطاً ما، أو ينشغل بإنجاز أي شيء، وجدنا أنه من الضروري تقديم هذا النمط للمهتمين به، وما ساعدنا على ذلك هو وجود محتوى غني وقصص ملهمة تلبي ما يتطلع إليه الجمهور من تلك اللقاءات الحوارية مع المشاهير».

أنس بوخش:
الهدف الأساسي من البودكاست هو الوصول إلى أكبر عدد ممكن من الجمهور حول العالم



أنس مع بلقيس من حلقات ABtalks



فرح الزاهد:
أنا في أول الطريق وأتمنى العمل مع الكثيرين

استطاعت أن تلفت أنظار جمهور الشاشة الصغيرة بأدائها التمثيلي الصادق السلس؛ وتفاعل مع أدائها في مسلسل «الطاووس» حتى تصدرت ترندات مواقع التواصل الاجتماعي. إنها الفنانة الشابة فرح الزاهد، التي تمتلك كاريزما ساعدتها في العبور إلى قلوب الجماهير في أول عمل درامي لها. رغم أنها شقيقة الفنانة هنا الزاهد، لكنها أكدت أن دخولها الوسط الفني بعيدٌ تماماً عن الوساطة والمحسوبية. استضافت الفنانة فرح الزاهد مجلة «سيدتي» في منزلها، للتحدث على صفحاتها، وفي حوار مصوّر بالفيديو ينشر على موقعها، عما تطمح له في مجال التمثيل، وموقف شقيقتها هنا وزوجها أحمد فهمي عندما علما برغبتها في التمثيل، وأمور أخرى نكتشفها معاً في الحوار الآتي:

القاهرة | **بوسي عبدالجواد Possy Abdel-Gawad**
تصوير | **محمد عربي Mohamed Arabi**

نال دورك في مسلسل «الطاووس» ردود أفعال إيجابية. هل توقعتِ هذا النجاح؟
سعيدة جداً بردود أفعال الجمهور، وتصدري ترندات مواقع التواصل الاجتماعي كان مفاجأة بالنسبة لي، ولكن إشادات وتشجيع الجمهور منحني ثقة كبيرة في نفسي، وساعدني على تقمص الشخصية بشكل أكبر، حتى أستطيع إيصال أحاسيس «فرح» للجمهور. وأكثر ما أسعدني أنني نجحت في لفت الأنظار وسْط نجوم كبار عملتُ معهم في المسلسل، والذين أعتبرهم «غيلان تمثيل».

«فرح» في المسلسل شخصية صعبة، بها تفاصيل كثيرة وصراعات نفسية داخلية. كيف كانت التحضيرات لها؟
لم أحضّر للشخصية، أتعايش معها أمام الكاميرا، وأترك أحاسيسي تخرج بشكل تلقائي، والمخرج رؤوف عبد العزيز كان يمنحني الفرصة لأقدّم المَشاهد بأحاسيس قوية، كما أنني من الشخصيات التي تفضل الدراما والأدوار المركبة الصعبة، التي بها تفاصيل وصراعات داخلية، وأرى نفسي في هذه الشخصيات وأحب أن أعبّر عنها.

نفهم من ذلك أنك لا تميلين للكوميديا مثل شقيقتك الفنانة هنا الزاهد، التي قدمت أكثر من عمل كوميدي؟
لا أرى نفسي في الكوميديا، شخصية فرح في «الطاووس» قريبة من شخصيتي الحقيقية، لم أشعر بغربة تجاهها، وكل انفعالاتي وردود أفعالي كانت حقيقية وليست تمثيلاً، لهذا صدّقني الجمهور، حبي للأدوار الصعبة والمركبة لا يقلل من قيمة الأعمال الكوميدية، فالضحك رسالة أيضاً، ولكن لا أرى نفسي فيها.

قلتِ إن فرح قريبة من شخصيتك الحقيقية؛ فما القواسم المشتركة بينكما؟
رغم أنني لم أعش قهرها على موت زوجها في شهر العسل، لأنني لم أتزوج من قبل، لكن تشبهني في قوتها وإصرارها على الحق، وتضامنها مع الفتيات اللاتي يتعرضن لمضايقات، سواء باللمس أو الألفاظ، فهي دشنت صفحة على الفيسبوك بعنوان: «امسكوهم» لفضح المغتصبين، وأنا كذلك لا أسكت على الحق، وأحارب حتى أنصر المظلوم، خاصة في الأشياء التي تخص المرأة.

أصعب مشاهدي

وماذا عن أصعب المشاهد في المسلسل؟
مشهد المواجهة بيني وبين المغتصبين، والذي احتل الترند على اليوتيوب، ومشهد موت زوجي «كريم» في المسلسل، والذي نال ردود أفعال إيجابية على منصات «السوشيال ميديا» كلها، رغم صعوبة المشهدين، لكني سعيدة بالأصداء الإيجابية حولهما، لأنني قمت بتجسيدهما بشكل ارتجالي من تأليفي أثناء التصوير، حينها طلبت من المخرج رؤوف عبد العزيز أن يتركني أفعل ما أريد في المشهد، وفي الحقيقة وافق واحترم رغبتي ولم يعترض، وأنا مَدينة له بذلك، لأن هناك مخرجين قد لا يوافقون ولا يمنحون الممثل نفس الفرصة.

هنا شجعتني وحمستني

ما رد فعل شقيقتك الفنانة هنا الزاهد عندما علمت برغبتك في التمثيل. وهل كان لها دخل في ترشيحك لمسلسل «الطاووس»؟

«هنا» لم تُبدِ أي اعتراض عندما علمت برغبتي في دخول المجال، بالعكس شجعتني وحمستني، ولكن مشاركتي في مسلسل «الطاووس» جاءت بعيداً عن أية وساطة أو محسوبية، وليس لـ «هنا» أي تدخل فيه، فقد كانت هناك نجمة شابة مرشحة للدور، لكن أستاذ رؤوف عبد العزيز كان يبحث عن وجه جديد، مفضلاً عدم منحه لممثلة يعرفها الجمهور، والمنتج هاني كشكوش، الذي تعرفتُ عليه من خلال عدة لقاءات جمعته بشقيقتي هنا، هو من رشحني للمخرج حتى قابلته، ووقعتُ على العقد في اللقاء الأول.

ماذا أضاف لك المخرج رؤوف عبد العزيز؟

سعيدة جداً بالتعاون مع المخرج رؤوف عبد العزيز الذي منحني فرصة كبيرة، وكان يحترم رغبتي في تجسيد المشاهد برؤيتي، وهذا ما يرفضه أغلب المخرجين، لكنه كان واثقاً في موهبتي كثيراً.

ما التعليقات التي جاءتك من شقيقتك الفنانة هنا الزاهد وزوجها الفنان أحمد فهمي، على دورك في المسلسل؟

كانا سعيدين جداً بدوري في المسلسل، وتفاجآ بأدائي، خاصة أنني لم أراجع مشاهدي مع «هنا» خلال التحضيرات للشخصية، وشجعتني أن أكمل في المجال، وكذلك أحمد فهمي كان يأخذ مشاهدي ويقوم بنشرها في صفحته الرسمية على الفيسبوك، تشجيعهما لي كان يقويني ويمنحني الثقة بالنفس.

هل شعرتِ بالخوف من تجسيد هذه الشخصية الصعبة في بداياتك الفنية؟

المسلسل بالنسبة لي كان اختباراً، والحمد لله نجحت فيه، كما أنني كنت مستمتعة جداً بالشخصية، لأنني كما قلت سلفاً أحب هذه النوعية من الأعمال، ولكن لا شك أنني شعرت بالخوف في البداية، خاصة أن الشخصية فيها أحاسيس كثيرة، وكنت متخوفة ألا أستطيع توصيل إحساسها للجمهور، لكن بعد ردود أفعال الجمهور، أشعر بأنني اجتزت الاختبار بنجاح.

بعد هذا النجاح والإشادات الكبيرة التي تلقيتِها عن دورك في الحلقات الأولى من المسلسل، كيف استقبلتِ قرار التحقيق مع صنّاع المسلسل في المجلس الأعلى للإعلام والتلميح بإيقافه؟

شعرتُ بالخوف، في الحقيقة لست أنا وحدي، ولكن كلنا جميعاً شعرنا بالخوف والحزن، لأننا بذلنا مجهوداً جباراً في المسلسل، وأيضاً الفنانة سهر الصايغ، حيثُ إن العمل يمثل البطولة الأولى لها، وحزني الأكبر كان على ضحايا التحرش الجنسي، اللاتي يعتبرن المسلسل بارقة أمل بالنسبة لهن، وانتصاراً لحقوقهن، كنت أتخيل شعورهن تجاه وقف المسلسل الذي يناقش قضيتهن ويطالب بحقوقهن، ولكن ربنا لا يضيع أجر من أحسن عملاً، ونحن جميعاً اجتهدنا وعملنا على هدف واحد ورسالة واحدة، وتم إصدار قرار باستمرار المسلسل وتبرئته من التهم المنسوبة إليه بتخطيه معايير الرقابة.

وكيف رأيتِ موقف زملائك من الفنانين الذين دشنوا هاشتاج على مواقع التواصل الاجتماعي لدعم مسلسل «الطاووس»؟

سعيدة جداً بموقف الفنانين، ودعمهم للحريات، ومساندتهم بلا شك كانت سبباً رئيسياً في استكمال عرض المسلسل، وسعيدة أكثر بحالة الحب الموجودة في الوسط الفني، فأغلب الفنانين الذين قاموا بمساندة المسلسل، كانت تعرض لهم أعمال في نفس الموسم الرمضاني، فليس من مصلحتهم الوقوف بجانب عمل درامي يعتبر غريماً لهم، لكن ثقتهم في أنفسهم وإيمانهم بالرسالة التي يقدمها الفن واحترامهم لمهنتهم، كانت دافعاً قويا لموقفهم النبيل. وأنا فخورة بانتمائي للوسط الفني.

المنصات الرقمية هي السائدة الآن ولكنها لا تلغي الشاشة الصغيرة وإنما تدعم الفن لتقديم أعمال أكثر جرأة

ما القضية النسائية التي تهم المرأة، وتتمنَين التطرق إليها في أعمالك القادمة؟

العنف المنزلي، أرفضه بكافة أشكاله، هناك مشهد لي في المسلسل بالمشاجرة مع المنزلاوي، أحد المغتصبين، فبعد انتهاء المشهد تعبت وذهبت للمنزل وجسمي كان يؤلمني بسبب مشهد التشاجر، حينها قلت في خاطري ماذا عن الفتيات اللواتي يتعرضن للعنف من أزواجهن وأشقائهن، الحمد لله لم أتعرض للعنف المنزلي في حياتي، سواء من والدي أو والدتي، أتمنى تسليط الضوء على هذه القضية في أعمال قادمة.

كيف تقيّمين تجربة العمل مع «سيدة المسرح العربي» سميحة أيوب، والفنان القدير جمال سليمان؟

للأسف لم تجمعني مشاهد بـ«سيدة المسرح العربي» الفنانة الكبيرة سميحة أيوب، لكن كنت أراها في الكواليس، فهي فنانة طيبة جداً وجميلة، وتحترم المواهب الشابة، والفنان جمال سليمان إنسان رائع وهادئ، تعلمت منه الصبر والتريث، والتركيز في العمل، وكذلك الفنانة سهر الصايغ، التي أراها فنانة موهوبة متمكنة من أدواتها الفنية، أعتبر نفسي محظوظة أنني عملت في مسلسل يضم كوكبة من هؤلاء النجوم، لأنه ساعدني أن أكتسب خبرات من أجيال مختلفة.

مَن الفنانون الذين تتمنَين الوقوف أمامهم؟

أنا مازلت في أول الطريق، فهناك الكثيرون الذين أتمنى العمل معهم، مثل: أمير كرارة، وأحمد عز، وكريم فهمي، وآسر ياسين، والفنان القدير دكتور يحيى الفخراني.

وماذا إذا عُرض عليكِ عمل يجمعك بشقيقتك الفنانة هنا الزاهد. هل توافقين؟

أتمنى ذلك، ولِم لا؟ وبالفعل عُرضت علينا أعمال معاً ولكن رفضنا، لأننا نظهر فيها كأشقاء، ونحن نرفض ذلك، ونريد عملاً يضيف لنا كفنانتين، وحين نعثر على الورق المناسب لن نتردد في تقديمه مباشرة، المهم أن يكون عملاً يحمل رسالة أكثر من كونه تجارياً.

بعيداً عن الفن، ما طقوس فرح الزاهد؟

أنا شخصية روتينية جداً، لست مرحة ولكن لست نكدية أيضاً، ولست من هواة السفر ولا «الشوبينج»، وأكره المناسبات، أنا شخصية بيتوتية جداً، أحب المكوث في المنزل ومشاهدة الأفلام.

كنت من المتفوقات

كيف ترَين الفارق بين المنصات الرقمية والشاشة الصغيرة؟

هناك فارق كبير، المنصات الرقمية لا توجد عليها رقابة مشددة



مثل التلفزيون، بالتالي هناك حرية أكثر في طرح الموضوعات والقضايا، كما أن المنصات الرقمية هي السائدة الآن، ولكنها لا تلغي الشاشة الصغيرة، وإنما تدعم الفن لتقديم أعمال أكثر جرأة في الموضوعات.

ما أكثر قطعة تستحوذ على اهتمامك في «الشوبينج»؟

الأحذية، خاصة الشتوية منها، فأنا بطبعي أميل أكثر للملابس الكلاسيكية عن الكاجوال.

علاقتك بالمطبخ؟

علاقتي بالمطبخ سطحية جداً، لا أجيد سوى عمل المعكرونة بالتونة فقط، ولكن لدي ذوق في إعداد وتحضير الطعام، وهنا مثلي أيضاً، لكن نور شقيقتنا الصغرى تعشق المطبخ وتجيد الطبخ جيداً.

قلتِ إنك شخصية بيتوتية تحبين المكوث في المنزل. هل يعني ذلك أننا لن نراكِ كثيراً في المهرجانات السينمائية؟

طالما اخترت أن أكون ممثلة، لا بد من التواجد في المحافل والمهرجانات السينمائية، لأنها تمنح خبرة كبيرة للفنان، وهنا أقصد الورش التمثيلية التي يتيحها المهرجان، وليس في حفلي الافتتاح والختام اللذين يركز عليهما الإعلام فقط.

هل هناك مشاريع جديدة تستعدين لتقديمها؟

لست من الفنانات اللواتي يضعن خطة لأنفسهن، أنتظر أدواراً مركّبة تبرز موهبتي وأرى نفسي فيها.

هنا الزاهد سبقتك بسنوات في العمل الفني، لماذا تأخرتِ في قرار احترافك للتمثيل؟

لم أتأخر، الخطوة جاءت في ميعادها، أولاً هنا أكبر مني بعامين ونصف العام، وأثناء احترافها للتمثيل كنت أدرس في الجامعة، وأنا لست من الشخصيات التي تركز في أكثر من عمل في آن واحد، خاصة أنني كنت مهتمة بدراستي ومن المتفوقات، فأنا الأولى على دفعتي لأربع سنوات في الجامعة، وكانت عندي خطط مختلفة مثل الماجستير والتحضير للدكتوراه، وبالفعل اتخذت خطوات في هذا الاتجاه، حتى جاءني «الطاووس» دون أي تخطيط مني أو من شقيقتي هنا أو زوجها أحمد فهمي، فوافقت عليه لأن الدور أعجبني، وقصة المسلسل استفزتني.

ترميم الفن القديم!



سهى الوعل
ناقدة فنية سعودية

منذ لحظة الإعلان عن قرب موعد عرض مسرحية «مدرسة المشاغبين» بعد تلوينها على أحد التطبيقات الشهيرة والجمهور منقسم بين متقبل للفكرة ورافضاً لها.
يتهم البعض من يرفضون هذا النوع من الأفكار بأنهم يرددون نفس الشعارات مع كل تغيير، والحقيقة أن هذا صحيح ولكن بشكل نسبي، فالمبرر العام هذه المرة لا يتعلق بالشعارات المعتادة التي يتم ترديدها دائماً بل بالجانب العاطفي الذي تم بناؤه على مرّ السنوات بين المشاهدين وهذه الأعمال القديمة التي عرفناها باللونين الأبيض والأسود ولم نكن نعلم أن التكنولوجيا بعد عشرات السنوات ستلون هذه الأعمال وتجعلنا نشاهدها وكأنها جديدة.
يرفض البعض أن يشاهد هذه المسرحيات بالألوان ليس لأنه يريد أن يرفض كل جديد، بل لأنها وبشكلها المعتاد تذكره بحقبة لم ينتج عنها إلا كل جميل، حقبة كانت المنافسة فيها مبنية على تكامل العناصر الجيدة وليس على الأسماء والمحسوبيات والصُدف، حقبة لم ينتج عنها سوى أعمال تستحق المشاهدة لا يجب أن توضع على نفس الميزان مع أعمال اليوم أو تقارن بها، ولذلك يرفض البعض أن يشاهد هذه الأعمال بشكل مطور حتى وإن كان ترميماً بسيطاً، معتقداً أن المساس بها سيُفقدها القيمة التي لا تمتلكها أعمال اليوم.
ما لا يعيه أولئك الذين تحركهم العاطفة وتحملهم على رفض تجديد أو ترميم أي أعمال قديمة هو أن هذا الترميم سيجعلها أكثر جاذبية لكي يشاهدها الجيل الجديد، الجيل الذي لا يعرف «مدرسة المشاهدين» و«العيال كبرت» و«سك على بناتك» و«المتزوجون»، الجيل الذي لا يعرف مسرح سهير البابلي، ومسرح سمير غانم، ومسرح فؤاد المهندس، ومسرح عادل إمام، الجيل الذي يعتقد أن الفن هو بيومي فؤاد ومحمد رمضان ودينا الشربيني ومن جاء معهم، الجيل الذي يرى مسرح مصر فناً يُضحكه ولا يعرف أن المسرح تاريخ راسخ وقيمة أكبر من ذلك بكثير.
ترفض بعض دول العالم كأميركا أن يتم تلوين أي أعمال قديمة بغرض الحفاظ على الهوية والحقبة التي صُنعت بها هذه الأعمال، ما نتج عنه فجوة كبيرة جداً بين جيل اليوم وذاك الجيل، لأن الأبيض والأسود برأي معظمهم لم يعد عامل جذب للمشاهدة بل عامل منفر ، بعدما اعتادوا على مشاهدة الصور بأعلى التقنيات وبأفضل جودة، دون أن يعلموا أنهم فوتوا على نفسهم الكثير بحرمان أنفسهم من هذه الأعمال التي شكلت ذائقة الأجيال التي سبقتهم والتي يفتقدونها اليوم.

الجميلة

بحلّتها الجديدة

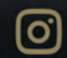
WWW.ALJAMILA.COM

تصفّح أسهل وميزات عصرية مواكبة لأعلى المعايير







 aljamilamag
 aljamilamag
 aljamilamag

المصمّم محمد المشهراوي:
النقد المعماري أحد مفاتيح تطور فن العمارة

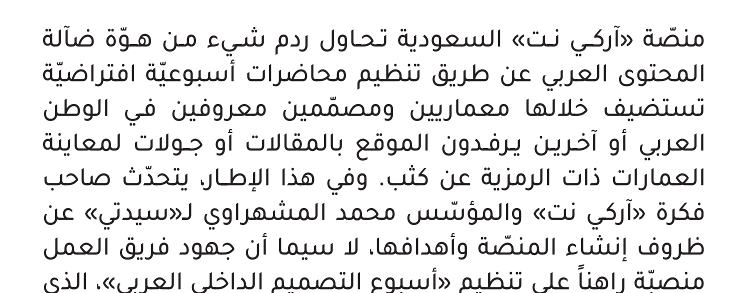
قليلة هي المصادر الخاصّة بالعمارة والتصميم المتوافرة باللغة العربيّة، سواء لناحية الكتب والمجلاّت المتخصّصة أو المحتوى الموثوق المتوافر على شبكة الإنترنت، في مقابل ازدياد الاهتمام في هذين الميدانين، وانضمام عدد أكبر من الشباب إلى كليّات العمارة والتصميم.

«سيدتي» | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**
تصوير: **محمد البعيجان Mohammed Albuaijan**





التركيز على اللغة العربيّة والمحتوى العربي من أهمّ المحاور، في إطار تطوير برامج «آركي نت»



منصّة «آركي نت» السعودية تحاول ردم شيء من هوّة ضآلة المحتوى العربي عن طريق تنظيم محاضرات أسبوعيّة افتراضيّة تستضيف خلالها معماريين ومصمّمين معروفين في الوطن العربي أو آخرين يرفدون الموقع بالمقالات أو جولات لمعاينة العمارات ذات الرمزية عن كثب. وفي هذا الإطار، يتحدّث صاحب فكرة «آركي نت» والمؤسّس محمد المشهراوي لـ«سيدتي» عن ظروف إنشاء المنصّة وأهدافها، لا سيما أن جهود فريق العمل منصبّة راهناً على تنظيم «أسبوع التصميم الداخلي العربي»، الذي سيقام في يونيو (حزيران) المقبل (2021) افتراضيّاً، بمشاركة مصممين من كل الوطن العربي.

حدّثنا عن ظروف إنشاء منصّة «آركي نت»؟

بعد فشل محاولتين، أولاهما في سنة 2008، وثانيتهما في سنة 2011، هدفهما مواجهة التحدّيات التي كنّا نمر بها كمصمّمين ومعماريين، سواءً في الممارسة أو التعليم، عن طريق إنشاء شبكة تواصل موثوقة ذات أعضاء مسجّلين تمكنهم من إيجاد إجابات للعديد من الأسئلة الفنية والتنفيذيّة. أبصرت «آركي نت» www.ArchiNet.me النور في سنة 2017. فـ «آركي نت» عبارة عن مجتمع يمكن التواصل خلاله ومساندة أفراده بعضهم البعض، لناحية مشاركة الخبرات وتبادل المعرفة، بخاصّة أن مجالات العمارة والتصميم تطبيقية وفردية بشكل أساسي. يرجع أهمّ أسباب نجاح «أركي نت» في محاولتها الثالثة إلى تطوّر برامج التواصل والتقنية التي مكّنتنا من الوصول إلى أعداد كبيرة من المتخصّصين من مختلف المستويات العلميّة في كل مناطق «المملكة»، من دون الإغفال عن ازدياد أعداد الخرّيجين والممارسين في المجال، وافتتاح المزيد من كليّات العمارة والتصميم في «المملكة». ومع تطوّر العمل والأفكار على مدى أكثر من 4 سنوات، استطعنا خلالها معرفة متطلبات أعضاء «المنصّة»، تمكّنا من تنفيذ العديد من البرامج في مختلف مدن المملكة.



أعضاء وتواريخ

- يتكون فريق عمل «آركي نت» من صاحب الفكرة والمؤسّس محمد المشهراوي والشريكة المؤسّسة ميادة يحيى، والفريق الإداري: أمينة بشرى معطي وعبيد الجبالي وبدر القاسم ونورا الفهد، بالإضافة إلى الأعضاء المتطوعين إيهاب العطار ولبنى فاطمة والعديد من الأعضاء المتطوعين السابقين الذين أسهموا بشكل متفان في هذا العمل الجماعي.
- «حديث التصميم» هو أحد برامج «آركي نت»؛ كان بدأ في سنة 2020، وهو مستمرّ في صورة أسبوعيّة، طوال العام الجاري. «جولة التصميم» الافتراضية لزيارة المواقع المعمارية المهمة والأثرية، من نشاطات «المنصّة».

(الصورتان من shutterstock)

التركيز على اللغة العربيّة

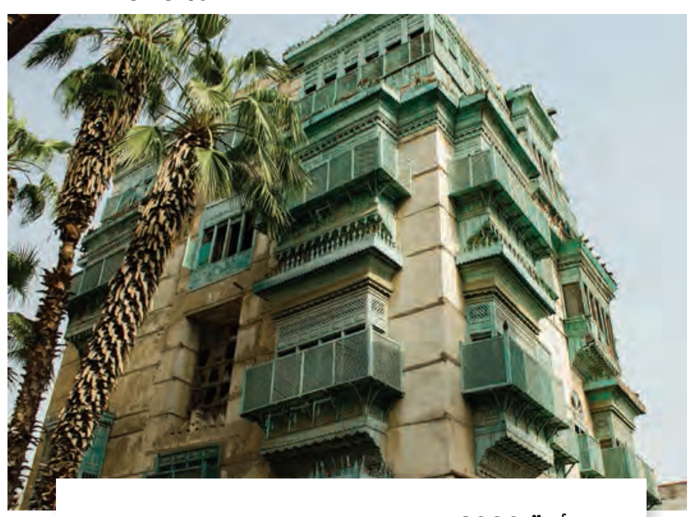
في «أركي نت»، يلفت الجمع بين الوسائط الحديثة في التواصل واللغة العربيّة؛ هل من فئة معيّنة تتوجه المنصّة إليها؟

التركيز على اللغة العربيّة والمحتوى العربي من أهمّ المحاور، في إطار تطوير برامج «آركي نت»، بالتزامن مع إعلان وزارة الثقافة في المملكة العربيّة السعوديّة 2020 عاماً للغة العربيّة و2021 عاماً للخطّ العربي. نجاح البرامج التي أُطلقت أكدت احتياجنا إلى إثراء المحتوى العربي في الثقافة المعماريّة والتصميم، خصوصاً أن العالم العربي يزخر بنتاج الحضارات وبالمعالم المعمارية والأثرية المهمّة.

في شأن الفئة الأساسية التي تستهدفها المنصّة، فهي طلّاب العمارة والتصميم في الوطن العربي، والممارسين في المجالات التي تغطّيها المنصّة والأكاديميين، بالإضافة الى توصل «آركي نت» إلى اتفاقية كشريك استراتيجي مع Project Management Institute (PMI) - معهد إدارة المشاريع- المقدم الرئيس لتدريب مدراء المشاريع واعتمادهم من خلال اختبارات على مستوى العالم، حيث كان أحد الأهداف خلق قناة تواصل بالعربية مع مجتمع «آركي نت».

هل من معايير لاختيار المحاضرين في المحاضرات الأسبوعيّة؟

اختيار المحاضرين هو أحد أهم النقاط التي نركز عليها في تطوير البرامج، حيث نقوم بها على عدة مراحل وهي: البحث والتسجيل، ثمّ إعادة ترتيب القوائم المسجلة وفرزها حسب المستوى العملي والأكاديمي ثم العلمي، فمرحلة دعوة المحاضرين التي أيضاً نتأكد من خلالها من قدرة المحاضر على تلبية المتطلبات والمعلومات التي تسهم في إنجاح المحاضرة وتقديمها بشكل مناسب.



رؤية 2030

أسهمت رؤية المملكة العربيّة السعودية 2030 في خلق العديد من فرص تطوير المبادرات، ما حسّن ويحسّن جودة الحياة ويزيد الأعمال التطوعية وينمي المجالات الثقافية، حسب مؤسّس «آركي نت» المصمّم محمد المشهراوي، الذي يقول: «نسعى على الدوام إلى تطوير مجتمعنا الإبداعي والمهني، ونقوم بدعم المتخصّصين في مجالاتنا، من خلال برامج ثقافية مثرية تقرّب المسافات بين جميع المستويات وتساعد في تطوير المهارات ومشاركة النجاحات لننمو معاً وننشر الخبرات في مجتمعنا المهني والعلمي. وهذا الأمر الذي فتح مجالات التعاون مع العديد من الجهات في المملكة والوطن العربي».



أسبوع التصميم الداخلي العربي

راهناً، يحضّر فريق العمل لـ«أسبوع التصميم الداخلي العربي»، الذي سيقام في يونيو (حزيران) المقبل (2021) افتراضيّاً، بالإضافة إلى الاستمرار في تنظيم سلسلة المقابلات الخاصّة مع أهمّ المعماريين العرب المعاصرين، وتنشيط قناة الأسئلة والأجوبة وقناة الحوارات وصفحة المقالات على الموقع الإلكتروني.
«أسبوع العمارة العربي»، بدوره، برنامج كان نظّم للمرّة الأولى في أكتوبر (تشرين الأوّل) 2020، واشتمل على 52 محاضرة و53 متحدثاً من أغلب الدول العربية.

أسهمت رؤية السعودية 2030 في خلق العديد من فرص تطوير المبادرات، ما حسّن ويحسّن جودة الحياة

الهوية في العمارة

العمارة الإسلاميّة كثيرة البروز، في المنصّة، هل هي طريقة للقول إننا نمتلك ما هو مدعاة للتعرف إليه أكثر والتباهي فيه؟

العمارة في العالم العربي مرّت في محطّات كثيرة، سواء تعلّق الأمر في الحضارات السابقة التي تلتها الحضارة الإسلامية، ثمّ ما حصل إبّان فترات الاستعمار في دول عربية عدة، بالإضافة الى ذهاب العديد إلى التعلّم في الخارج، ما ولّد لدينا العديد من المواضيع التي تبحث عن الهوية في العمارة والتأثيرات التي لعبت أدواراً مهمة في تشكيلها. في «آركي نت»، نعتقد أن العمارة هي أحد المواضيع المثيرة والتي تجذب العديد لسماعها ونقاشها، ما يفتح باباً كبيراً للنقد المعماري الذي يندر في الدول العربية، ولو أنّه أحد مفاتيح تطوير أي مجال.. طالما فتح باب النقد فيه بشكل بناء ومثمر.

تنظّم «المنصّة» جولات في السعودية لمعاينة العمارة، حدثنا أكثر عن هذا النشاط؟

هذا النشاط هو أحد البرامج الرئيسة التي أطلقناها سنة 2017، بالتعاون مع جهات عدة، مثل: «الهيئة الملكيّة لتطوير مدينة الرياض» و«سابك» وغيرهما، ويتعلّق في الزيارات الحضوريّة المنظّمة إلى المعالم الأثرية أو المباني الحديثة أو مشاريع قيد الإنشاء، بالإضافة إلى جولات افتراضيّة إحداهما في جدة البلد. سبب نجاح هذه الجولات هو الحاجة المستمرة للممارسين والطلاب التعلم والبحث عن المعلومات وعن الجديد في أعمال التنفيذ وإدارة المشاريع.

أصحاب المحتوى

راهناً، هناك اهتمام متنام بانتساب الشباب العربي إلى كليّات العمارة والتصميم. هل تطرح «آركي» ذاتها مصدراً من مصادر البحوث؟

حالياً، لا تقوم «آركي نت» بتكوين المحتوى بنفسها، بل هي تسهم في إثرائه من خلال المحاضرات والأنشطة التي تنظّمها، وبالتالي المحاضرون والمتحدثون في النشاطات هم أصحاب هذا المحتوى الذي يشتمل على دراسات وبحوث ومشاريع، المحتوى الذي يعرضونه على الجمهور المتابع لمشاركة الخبرات وتبادل المعرفة. ما نعمل عليه في المنصة تحديداً، هو تنسيق المحتوى المقدم وإظهاره بالشكل المناسب، ما يساعد العديد من الطلاب والباحثين على إيجاد معلومات مهمة بيسر.

أثاث غير مألوف
لعشّاق الفنّ والغموض والبيئة

الأثاث «الفانتازي» و«المنحوت» و«الأيقوني» و«غير المألوف» و«الفنّي» و«اللا معياري»؛ كلّها تسميات وأوصاف دالّة إلى قطع لم يعر صانعوها المعايير المتعارف عليها عند الاشتغال عليها، بل هم كسروا القوالب، مدفوعين برغبةٍ في بلوغ مستوى آخر من استخدام الخامات... وفي «استفزاز» الأبصار بالأشكال غير المعهودة للمفروشات، وحتّى الإكسسوارات.

بيروت | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**



لا يبدو هذا «الكونسول» من أعمال المصمّمة دانا علاء الدين شبيهاً بالسائد الموزّع في مداخل المنازل.

كرسي «أورة» aura شرقي الطابع، في تصميم مجدّد، مع رشّة «غرائبيّة».



مقعدان غير مألوفين أعدّتهما المصمّمة دانا علاء الدين لجدّها ولجدّتها، أحدهما أقصر من الآخر. واستوحتهما من لباس جديها؛ ففي طبقة من جلسة المقعد الأول هناك نسيج مشابه للقبعة التي يرتديها الجدّ، وتحته طبقة ثانية مصنوعة من نسيج يحاكي قميص الجدّ، وتحته ثالثة مصنوع من النسيج الخاص بالسروال. ويتكرّر ذلك في الكرسي الأصغر الخاصّ بالجدّة. وفي التصميم، تبدو مادة الخيزران (الروطان)، مع الاشتغال على دمج الطراز «الفنتدج» بذلك الحديث. وعن هذا التصميم، تقول علاء الدين: «لا بدّ من أن تعبّر القطعة الفنية عن أمر ما».

غنيّ عن البيان أن «الأثاث الفانتازي» يُعبّر خير تعبير عن مصمّمين مبتكرين «هضموا» القواعد والمدارس في عوالم التصميم واسعة الروافد، ولكنّهم ملّوا من تكرار النسق في أعمالهم أو أرادوا التعبير عن حالة نفسيّة معيّنة أو «سبب شخصي» أو وضع معاش. فطالما أنّ هناك قواعد لا بدّ من وجود من يكسرها، وطالما أن الأفكار تستمرّ في التدفّق لا بدّ من محاولة تجاوز المألوف والمعهود.. على هذا النحو، يسير بعض مُصمّمي الأثاث الذين يقلبون المفاهيم ويتحدّون المقاييس المعياريّة ويلفتون الأنظار إلى أعمالهم المشحونة بالعواطف والخيال، الأعمال التي تدفع إلى إطالة النظر إليها، وإلى الدهشة، مع السؤال عند الوقوف في مقابلها: ماذا كان يدور في خلد هذا المصمّم عندما صنع هذا الكرسي معوجّ الشكل، وذا المقاس الضخم (أو المتناهي في الصغر)؟ وكيف يستوي هذا الكرسي على ثلاث قوائم بدلاً من أربع منها؟ وهل هذا الأثاث معدّ للاستخدام أم يكتفى بالنظر إليه وتأمّل منحنياته؟.


دانا علاء الدين

في أزمان غابرة

الأسئلة حملتها «سيدتي» إلى مهندسة التصميم الداخلي ومُصمّمة الأثاث الصناعي دانا علاء الدين، التي ذكرت أن «هذه القطع ليست حديثة العهد، وهي أشبه بمنحوتات فنّية، ومحطّات في سير المصمّمين الذين يسعون إلى أن يحمّلوها تعبيرات ذاتيّة تعتمل في دواخلهم». وأضافت أنّ «الخشب كان الغالب على صنع هذه القطع في أزمان غابرة، حين كان صانعوها ينجرون جذوع الأشجار ويحفرونها باستخدام أدوات بدائيّة». ولفتت إلى أن «الخشب يستخدم راهناً في تصميم الأثاث المعاصر، بالإضافة إلى خامات أخرى تقولب وتحنى حتّى تبدو متناظرة أو غير متناظرة، وبالتالي التركيز هو على المادة والشكل واللون والوظيفة».

لكلّ قطعة من الأثاث وظيفة، وبالتالي فإن «الأيقوني» منه قد يكون مريحاً للغاية وسهلاً في الاستخدام بخلاف المعتقد الشائع، فالكرسي المتكئ على ثلاث قوائم مدعم في أسفله بكتلة، أسطوانيّة الشكل تجعله يستوي على الأرض حسب المصمّمة.. كل ما في الأمر أن مصمّمه رغب في التلاعب في الشكل الهندسي المعهود له.

المسؤوليّة البيئيّة

راهناً، يأخذ مصمّمو الأثاث عموماً المسؤوليّة البيئيّة في اعتباراتهم، الأمر الذي يجعلهم دائمي البحث عن خامات «صديقة للبيئة»، ومُستدامة، ومنها الخشب الطبيعي والجنفاص والخيزران.. ولا يشذّ مصمّمو الأثاث غير المألوف عن ذلك بل حتّى أن المادة المستخدمة من قبل البعض في التصميم هي التي تجعله يكتسب صفة «غير المألوف».

تحدّ للقوالب

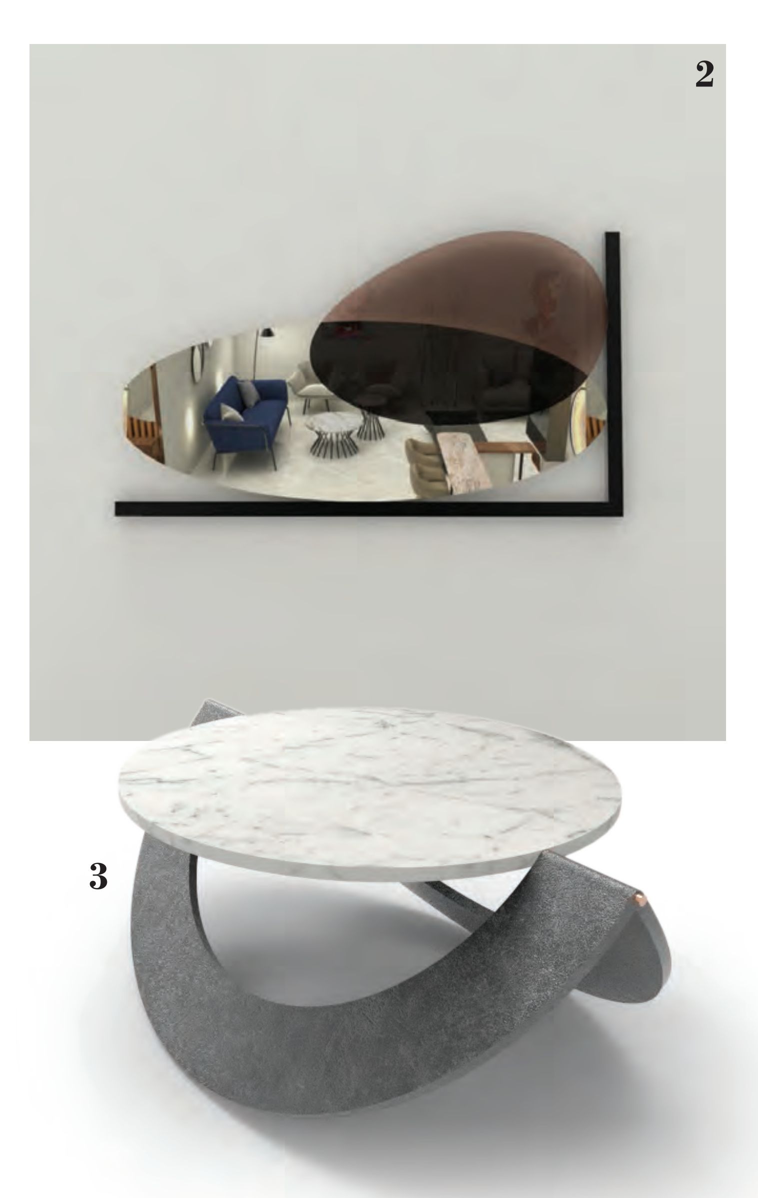
يتحقّق توظيف الأثاث «الفنّي» في المنزل «المودرن» من خلال دمج قطعة واحدة منه بمفردات الجلسة الأخرى، بصورة لا بدّ أن تحفّز على التواصل البصري. فهذه القطعة، حسب المصمّمة «مُحمّلة من دون شك بفكرة سهر المصمّم حتّى يحوّلها إلى ملموسة. وبالطبع، تدعو القطعة المذكورة الناظر إليها إلى التدقيق في تفاصيلها للكشف عن كنهها وعن موادها وعن كيفيّة الربط بين عناصرها». وتتابع وصف هذه القطعة، قائلةً: «مهما بدا أن صانع هذه القطعة يتحدّى القالب المألوف، فإن عمله، ومهما كان شكله، يتبع الوظيفة المولجة به، كالجلوس للكرسي، وحمل الأغراض للطاولة وعكس الصورة للمرآة».

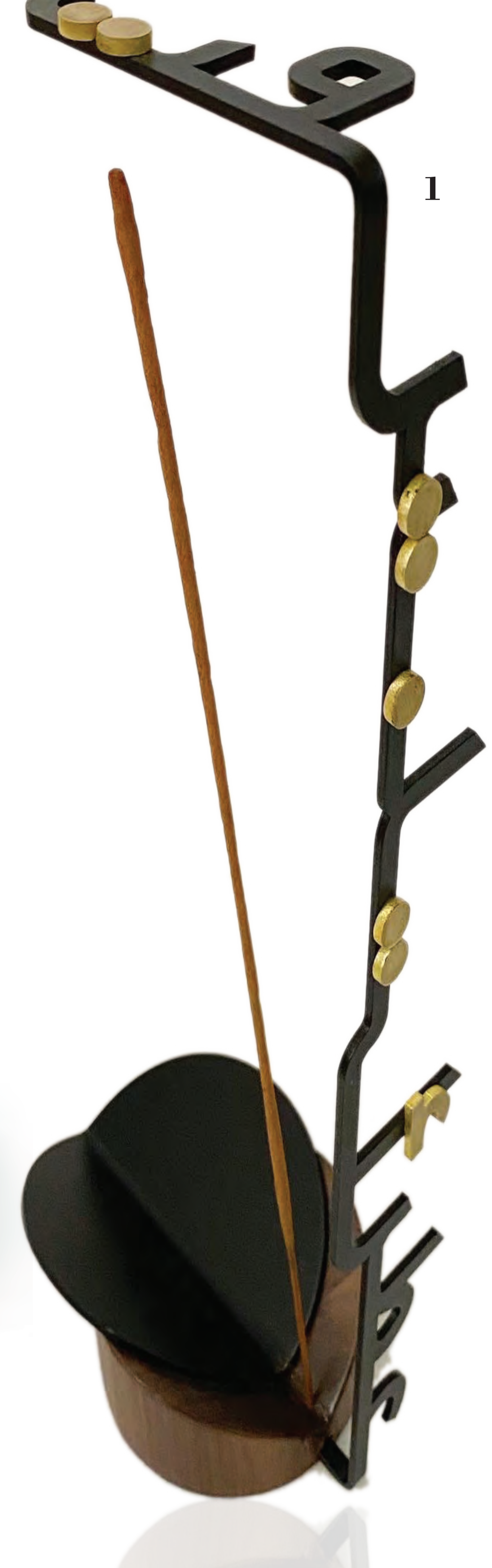
غموض...

صحيحٌ أن الناس يتوقون راهناً إلى جعل منازلهم ملاذات مريحة يلجؤون إليها للطمأنينة والتخفّف من أحمال يومهم ومن الأخبار المؤرّقة، لكنّهم غالباً عند اختيار قطعة من هذا الأثاث «الأيقوني» هم يرغبون في تمييز المساحة التي يشغلونها، وفي الإشارة إلى تقديرهم لعطايا الطبيعة من المواد، ويعبّرون عن حبّهم للابتكار، وعن جانب غامض ربما في شخصيّاتهم... إلى ذلك، تلاحظ المصمّمة أن الشباب وكل الفئات العمرية من الناس الذين يتبعون نمط العيش المستدام مهتمّون بخاصّة في «الأثاث غير المألوف».

صينيّة من مجموعة المبخرة نفسها، يبرز فيها الاشتغال بالحديد والخط العربي والخشب، بالإضافة إلى وظيفيتها في حمل الضيافة، وأيضاً تقديمها.

صانعو الأثاث غير المألوف يكسرون القوالب، مدفوعين برغبةٍ في بلوغ مستوى تالٍ من استخدام الخامات والأشكال، وفي «استفزاز» الأبصار





1 مبخرة تبرز تجريب المصمّمة في العمل على تطويع خامة الحديد، وإحنائها، بالإضافة إلى استخدام الخطّ العربي بطريقة مجدّدة.

2 المرآة المتداخلة Overlap mirror في تصميم يخلق التضاد بين التناظر واللاتناظر، لناحية الشكل.

4 تصميم بعنوان «ثلمة» notch عبارة عن طاولة جانبيّة.

الإكسسوارات الملوّنة الصيفية «تنعش» زوايا البيت

على الرغم من تصنيف الإكسسوارات الملوّنة الرائجة في الديكور المنزلي هذا الصيف تحت خانة الكماليّات، إلاّ أن المجموعات الوافرة والمنوّعة منها، والمختلفة سواء لناحية المواد التي تصنعها، ومنها: الكريستال والزجاج والحديد والخشب والنحاس والصدف والسيراميك، والأشكال والأحجام والألوان، كلّها عوامل تجعل حضورها لا غنى عنه في كلّ غرف المنزل. وفي هذا الإطار، تطلع «سيدتي» من مهندسة الديكور لين مهنّا عبدالصمد على أنواع الإكسسوارات الملوّنة، وكيفيّة توزيعها في غرف البيت؟

بيروت | **ماغي شمّا Maguy Chamma**



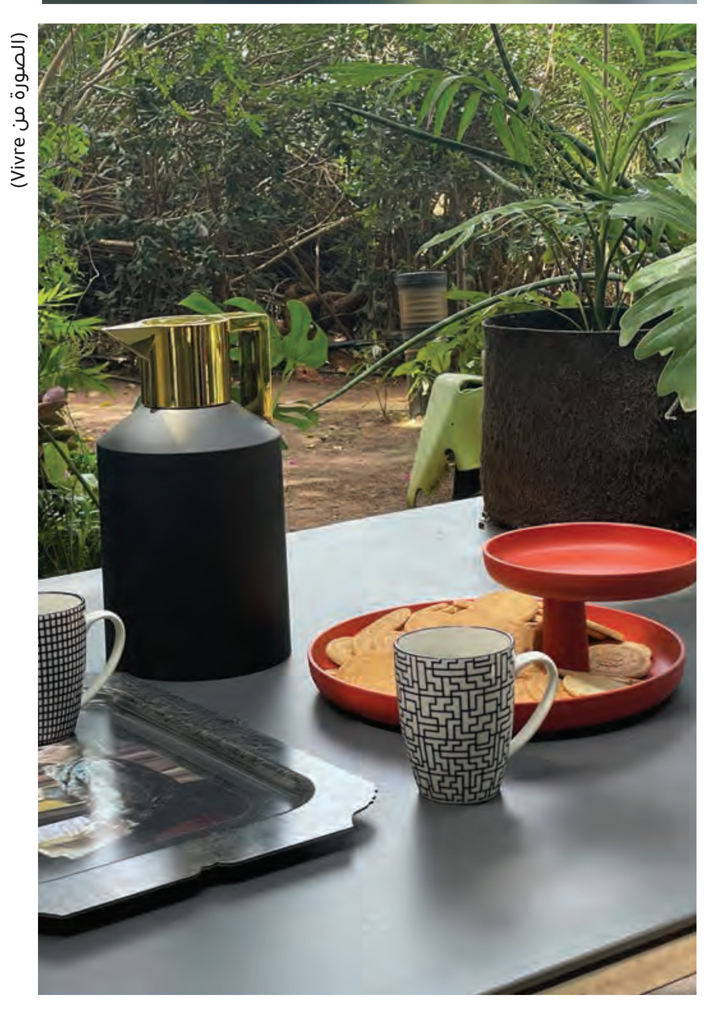
(الصورة من Etro)

الإكسسوارات الملوّنة كفيلة في تغيير مشهد الديكور بصورة كلّية

(الصورة من The Silly Spoon)


لين مهنّا عبدالصمد


(الصورة من Vivre)


(الصورة من Vivre)

تضيء الإكسسوارات الملوّنة الديكور الداخلي، وتضفي لمسةً من التجدّد والتميّز على زوايا المنزل، خصوصاً في الصيف، فهي كفيلة في تغيير مشهد الديكور بصورة كلّية.
وتتشعب الإكسسوارات الملوّنة إلى شعب عدة، ومنها: الإضاءة وعبوات التخزين والمزهريات والأواني والشموع والشمعدانات، والعناصر الطبيعيّة كالزهور والنباتات والأصداف، والمرايا واللوحات الفنيّة والصور، من دون إغفال الإكسسوارات النسيجيّة، مثل: الوسائد و«اللقحات» والستائر والسجاد، وتتوزع في المكان حسب تنسيقات عدة.

تأثيرات الصيف

يفرض الصيف حسب مهندسة الديكور عبد الصمد مجموعةً من التغييرات على ديكور المنزل، لا سيّما لناحية التفاصيل، ومنها الإكسسوارات التي تعبّر عنها خير تعبير الوسائد ذات الألوان الفرحة والمزهريات ذات الألوان القويّة. إلى ذلك، تنصح المهندسة بإعادة توزيع الإكسسوارات المتوافرة في الغرف، بغية تسليط الضوء على الجديدة الملوّنة منها، أو حتّى الدمج بينها بطريقة متناسقة.

ألوان رائجة

تطغى على الإكسسوارات الرائجة راهناً الألوان الترابيّة المتدرّجة من القرميدي، إلى الألوان الطبيعيّة في الطراز المودرن (البوهو) الذي تحلّ فيه قطع مشغولة من القشّ والخيزران والنباتات والشموع الكبيرة... أمّا في المنزل ذي الطابع العصري المُترف، فإن النحاس غالب على قطع الزينة والإضاءة، من دون الإغفال عموماً عن ألوان الصيف القوية والمنعشة التي تناسب المنزل «المودرن». أمّا في الديكور الكلاسيكي، فيتمثّل دور الإكسسوارات في إضفاء الفخامة على مشهد الديكور، وبالتالي هي ذهبيّة غالباً، تتجاور مع الكريستال الملوّن والفسيفساء.

(الصورة من تصميم مهندسة الديكور لين مهنّا عبدالصمد)



(الصورة من Etro)

الإكسسوارات الملوّنة تضيء الديكور الداخلي، وتضفي لمسةً من التجدّد والتميّز على زوايا المنزل



(الصورة من Vivre)



(الصورة من Vivre)

الإكسسوارات في غرف المنزل

يغلب في مدخل المنزل، استخدام المرآة التي توحي باتساع الحيّز، إضافة إلى إكسسوارات التخزين الصغيرة، مثل: السلل والعلب التي تحفظ المفاتيح، والإضاءة أو الشمع الملون الذي يضيف الرونق والدفء إلى المساحة المذكورة، من دون إغفال أهمّية التفنّن في انتقاء مجموعة من الأواني الزجاجيّة الشفّافة منها والملوّنة.

تتعدّد الإكسسوارات الملوّنة المُناسبة للصالة، سواء لناحية المواد أو الأشكال أو الألوان، والرائج منها هو المزهريّات المملوءة بالورود والسلال والعلب التي تخزّن كل ما لا ترغب صاحبة المنزل في إظهاره للضيوف، وذلك في وحدات جذّابة لناحية الشكل. تضيف الأعمال الفنيّة والصور الملوّنة، بدورها، القيمة إلى الديكور الداخلي، وهي تظهر جماليّة وأهميّة ما هو معروض تحتها لمجرّد النظر إليها. إلى ذلك، تشتمل الإكسسوارات الملوّنة الرائجة في صالة الاستقبال على النسيجيّة منها، كالوسائد التي تُحسّن مظهر المقاعد أو تسلّط الضوء على تصميمها، و«اللقحات» المرمية على المقاعد والأرائك والسجّاد الذي يغطّي جزءاً كبيراً من الأرضيّة.

تتنوع الإكسسوارات الخاصّة بغرفة السفرة، وتشتمل على اللوحات والمرايا وأواني الزينة وأدوات الطعام وعناصر الإضاءة، ومنها الثريّا. مع ملاحظة تعدّد المواد التي يستخدمها المصمّمون في تصميم الإكسسوارات «المودرن»، ومنها: الستانليس ستيل والحديد والخشب والزجاج، وتلوّنها بألوان شتى. أمّا في غرفة السفرة كلاسيكيّة الطابع، فتتقدّم الإكسسوارات النحاس المشهد أو تلك الكريستاليّة الفخمة. وعلى المائدة، ومهما كان الطراز، يلفت الشرشف الذي لا يغطّي كامل السطح بل هو عبارة عن قطعة رفيعة طولية ملوّنة، ومفارش الطعام والأطباق والأواني والأكواب الزجاجية، ولا ننسى الشمعدانات والمزهريّة والورد والشمع... كلها تفاصيل تجمّل مشهد الديكور.

تتطلّب إكسسوارات المطبخ حسن التنسيق، حتّى تطلّ إطلالة جذّابة، وهي تشتمل على أواني تقديم الفواكه والزجاجيات الخاصّة بتخزين الطعام وحتّى أدوات تحضير الطعام التي قد تتوافر بألوان قوية تضيف الحركة والجمال إلى هذه المساحة.

تمثّل غرف النوم منطقة للاسترخاء، ولذا على الإكسسوارات السائدة فيها أن تبعث على الإحساس بالهدوء والسكينة. لذا، تلفت مهندسة الديكور إلى أن اختيار إكسسوارات غرفة النوم لا يقلّ أهمّية عن الأثاث. تشتمل إكسسوارات الحيّز المذكور، على مفرش السرير والوسائد وحتّى «اللقحة» التي ترمى بدلال على السرير والشموع الملونة وعبوات تخزين الأغراض، بالإضافة إلى زينة الجدران والقطع الزخرفية التي تعبّر عن ذوق شاغل المكان والنباتات التي «تنعشه». علماً أن حضور الأخيرة إلى الحيّز، يضيف الحيويّة إليه.

الميانة تحتاج إلى إصلاح وصيانة

أحمد عبد الرحمن العرفج Ahmad Al Arfaj
كاتب سعودي
Arfaj555@yahoo.com



من المفاهيم التي تم تشويهها أو بالأصح استغلالها مفهوم "الميانة"، وفي هذا المقال سأشرح فكرة الميانة الذي تم استغلالها.

وقبل الحديث عن الاستغلال لابد من تعريف "الميانة"؛ لأن القراء العرب قد يجدون إشكالية في فهم هذا المصلح، لذلك أقول: "الميانة هي التباسط ورفع التكاليف والرسميات بين الأحباب".

والآن دعونا نعود للسؤال، كيف تم تشويه هذا المفهوم واستغلاله؟

وقد شرحت هذا في ناصية أقول فيها: "لست على وفاق مع مفهوم" الميانة" لأن الصديق إذا أصبح يمون عليك، بدأ يسقط الاهتمام ويقل التقدير ويحتمي بفضيلة الميانة، نعم.. إذا أصبح يمون عليك، فهو يعزم الناس ولا يعزمك، وإذا عاتبته قال: أنت صاحب محل، وإذا تسلف منك لا يعيد السلفة، وإذا سألته قال: الجيب واحد، أما إذا صنعت له معروفاً فلن يشكرك، وإذا قلت له أين كلمة شكراً؟، قال: ما بيننا شكر، وحين تهديه الهدايا وتسأله: أين رد الهدايا..!، قال: ما بين الطيبين حساب، وفي عالم تويتر يعمل لكل الناس "ريتويت" ويعجب بتغريداتهم، أما أنت فيقول لك ما بيننا مجاملات.

كذلك الزوجة التي لا تقول لزوجها "أحبك"، وإذا سألها عن الحب قالت: "أنت تعرف ما في قلبي"، بالله عليكم كيف أعرفه؟

يقول إيليا أبو ماضي:

ما قيمَةَ الإِنسانِ مُعتقِداً
إِن لَم يَقُل لِلناسِ ما اِعتَقَدا"

يا قوم، إن "الميانة" كما تمارس الآن في المجتمع هي ضرب من الفوضى، لأن من يمون عليك يتصل بك متى أراد، ويدخل بيتك من دون استئذان، ويتسلف منك ويقول: الجيب واحد، وإذا رأى لك مقالاً أو كتاباً لا يعلق، وإذا سألته قال: أنت لا تحتاج أحد مثلي لكي يعلق عليك، مع أنه عندما يتعامل مع الآخرين الغرباء الذين لا يمون عليهم، يشكرهم على المعروف، ويرد لهم ما استلفه منهم، أما في المناسبات فهو أول من بارك لهم وأهداهم الهدايا.

حسناً ماذا بقي:

بقي القول: نعم.. العرب تقول: "من الألفة رفع الكلفة" ولكن رفع الكلفة يجب أن يكون لمن يعرفون قيمة الألفة والصداقة، أولئك الذين مهما كانت "الميانة" بينهم، يحفظون كل حقوقك، ويتركون مسافة بينك وبينهم، تحميهم وتحميك من الاستغلال والإيذاء.

مع أصدقائي أتمنى أكون من الغرباء، لأن الناس يحترمون الغريب ويتصرفون أمامه بكل رقي وأدب، ومن العجيب أن الأستاذ "لس جبلين" في كتابة كيف تتمتع بالثقة والقوة في التعامل مع الناس يقول ساخراً من مستغلي الميانة: "لماذا نحترم الغرباء أكثر من احترامنا لأصدقائنا وأسرنا؟"

وأقول أنا: "الميانة مفهوم مائل وظالم، لذلك أرجوكم لا أحد يمون عليّ".

معتز نصر:
دور الفنّان أشبه بـ«مروّض الحيوانات المتوحّشة»

لم يترك معتز نصر (1961) واسطةً، إلا طوّعها في تعبيراته عن السياسة والاجتماع، والحالات الذاتيّة النفسيّة، والتأثّر بالفلسفة الصوفيّة. الفنّان المصري العصامي غزير الإنتاج، الذي يلاقي صدى في بقاع العالم، مارس التشكيل والفن الفوتوغرافي و«الفيديو آرت» والتجهيز، تلبيةً لدوره في تسليط الضوء على مشكلات المجتمع، وإحباطات الفرد العربي. أعماله تضع المتلقّي أحياناً في فخّ لذيذ، عند محاولة فك تشفيرها، وسبر أغوارها! نصّ حوار «سيدتي» مع الفنان معتز نصر، في الآتي.

«سيدتي» | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**


الفنّان معتز نصر (تصوير: Maxime Bessieres)

درست الاقتصاد، قبل أن تسلك دروب الفنّ؛ هل من حادثة قلبت مسار حياتك؟

مارست الفنّ صغيراً، ولا سيّما الرسم، مُتأثّراً بأمّي التي كانت متعدّدة المواهب، فهي كانت ترسم، وتعزف على آلة البيانو. صحيح أنّ الحياة أخذتني في مسار آخر في مجال الدراسة الأكاديميّة، لأن الفنّ كان بمثابة هواية جميلة أمارسها لأمتّع نفسي وليس لأعتاش منها، ولكن في معترك الحياة، اكتشفت أنّي أمتلك لغةً قادرة على التعبير عن كل ما أرغب به، وهي لغة الفنّ المعاصر، ولذا قرّرت تقوية هذه اللغة، حتى أقول عبرها كل ما يعتمل في صدري. لم أفكّر في خطواتي، بل حصلت الأمور وحدها. وحين حانت الفرصة، لم أتوقف عن الإنتاج؛ علماً أنه عندما ألحّ أصدقائي عليّ للمشاركة في مسابقة «صالون الشباب»، كانت في حوذتي لوحات تشكيلية كثيرة مرسومة بريشتي، وكانت تعجب أصدقائي الفنانين وتجعلهم يستغربون لماذا لا أطرق هذا المسار؟ وآنذاك، لم تكن أهمّية عرض الأعمال في بالي. ثمّ، شاركت في «صالون الشباب» نتيجة إلحاحهم، سنة 1995، وكرّمت بجائزة. وسرت في الطريق الفني وأدركت أنه يحتاج إلى التفرّغ... لقد أعطاني الفن أكثر مما كنت أطلب.



تجهيز عبارة عن 3 «فيديو» عن الرقص الصوفي، بعنوان «الاندماج والبزوغ»، يعرض راهناً في متحف الفنّ المعاصر في «نورث كارولينا»، بعد «بينالي سالونيك» سنة 2011.(Geni Djami Documentation images)

«الفكرة والأسلوب يتساويان»

أعمالك تُصنّف تحت خانة الفنّ المفاهيمي؛ هل يمكن القول إن الفكرة هي أسّ اشتغالاتك الفنّية، لتأتي الخامة للتعبير عنها في مرتبة ثانية؟

هذا حقيقي من جهةٍ، لو أن الفكرة والأسلوب يتساويان ويكمّلان بعضهما من جهةٍ أخرى، إذ قد تمتلك الخامة أهمّية الفكرة نفسها، وحتّى قد توحي الخامة بالفكرة وتثيرها. لا أقوم بترتيبات الأسبقيّة أثناء الاشتغال؛ لكلّ خامة «شخصيّتها» القوية، ولكل لون مستخدم في العمل «شخصيّة» أيضا. في العمل، عليّ أن أدمج كل العناصر حتّى تخرج بصورة تتأقلم فيها مع بعضها البعض، وتستطيع خدمة الفكرة الأساسيّة. وحتّى أطوّع الخامة، على الأخيرة أن تبوح لي بأسرارها وتسمح لي أن أشكّلها، في نوع من التواصل بيننا. لذا، أشبّه دور الفنّان ب«مروّض الحيوانات المتوحّشة».

لماذا تجد أعمالك الفنيّة منافذاً للعرض في الدول الغربيّة أكثر، مقارنة بالعربيّة منها؟

في بداية مشواري الفنّي، لاحظت أن هناك أمر غير واضح أو مفهوم في بلداننا العربيّة، وحتّى مزعج من الناحية البصريّة، سواء لناحية استخدام الخامات، أو لناحية الالتزام الشديد في قواعد المدارس الفنّية القديمة، فيما كنت أرى أنّه لا يمكن أن يقف الاشتغال الفنّي عند بضع مدارس فنّية، فالدنيا تتطور بشكل أو بآخر. وقد تعزّزت فكرتي بعد السفر، إذ لاحظت أن العالم الغربي عموماً يتحدّث لغة فنّية مغايرة تماماً عن اللغة السائدة في عالمنا العربي، اللغة المتمثلة في الفنون المعاصرة متعدّدة الوسائط. إلى ذلك، الواضح هو تطوّر المدارس في العالم الغربي، في مقابل أن غالبيّة كليّات الفنون الجميلة في بلداننا عالقة في نقطة يمكن اختصارها، بالآتي: الطلاب يُلقّنون الفنون بصورة تقليديّة، ونادراً ما تسنح لهم فرصة الخروج من هذا الصندوق!

في العالم العربي يزداد المهتمّون بـ «الفيديو آرت» خاصّة أن أجهزة «الموبايل» سهّلت الأمر

الفنّ الخيامي

وظّفت الفنّ الخيامي التقليدي في أعمال ذات رسائل سياسيّة قويّة؟

لا مشكلة لدي مع الفنون التقليدية، التي أعيد صياغتها، حتى أقدمها للجمهور بصورة تخدم الفكرة المعاصرة. وفي مجال الفنّ الخيامي، قمت أثناء الحرب على العراق في سنة 2003



«مركب الشمس»، عمل فنّي معدّ من الخشب والحبال والمعدن، يرجع تاريخه إلى سنة 2018، كان عرض في «حديقة التويلري»، بباريس، سنة 2019. يرمز الفنّان معتز نصر عبر العمل الذي يتخذ هيئة دائرة متماسكة كالشمس إلى أن حركة البشر على مدار التاريخ، كانت تتمّ في دائرة، مدفوعةً بلقمة العيش والحياة الأفضل. وبدلاً من مجذاف المركب، استعار شكل الحامل الخشبي الذي يوضع العجين بوساطته داخل الفرن الشعبي، ومنه يخرج بوساطته خبزاً. من روافد فكرة العمل الفنّي الأخرى، «مركب الشمس» في متحف «مراكب الشمس» في الجيزة بجوار الهرم الأكبر. يقال إنّ المركب وُضع في داخل حجرة دفن خوفو للسماح للفرعون بالإبحار عبر السماوات بعد موته.

بجمع المناشير التي كانت ترميها الطائرات الأميركيّة على المنازل وقدمتها في عمل فني باستخدام هذا الفن المصري الشعبي، وبعدها في عمل صوفي عن الظاهر والباطن، وبالخطّ العربي الجميل... إلى ذلك، ألجأ الى الأعمال التقليديّة، والفلكلور الشعبي السمعي وأعيد صياغته، كقصص جحا مثلاً، التي وظّفتها في عمل بعنوان «ودن من طين وودن من عجين» كسب «بينالي القاهرة» في سنة 2001، وهكذا. الفنّان هو انعكاس للحالة العامّة، والأخيرة أوظّفها في شكل مفاهيمي أو في اللغة التي أوجدها حتى تصل لكلّ المتلقين.

«الفيديو آرت»

مستخدماً «الفيديو آرت»؛ انطلقت من قصّة شخصيّة، وصولاً إلى الإضاءة على صراع الأجيال. حدّثنا أكثر عن ظروف عمل «أب وابن»؟

أعتزّ بهذا العمل الذي أسهم في جعلي أحسّن علاقتي بوالدي: كنّا بعيدين عن بعضنا البعض، بشكل أو بآخر. وحين توفّيت والدتي، تملّكني إحساس بأنه كان هناك الكثير من الكلام الذي كان يمكن أن تقوله إليه، ولم تفعل قبل رحيلها عن دنيانا! تبنيّت موقفها، وتمنيّت أن أعقد جلسة مع والدي، وهو المنتمي إلى جيل تقليدي. وفي هذه المكاشفة التي امتدت على ثلاث ساعات فتح قلبه كما يقال، وتصالح مع ذاته، وسمح لي أيضاً بأن أتصالح معه. كان في العمل الفنّي، شيء من الـ «ثيرابي» لي. خرجت من هذه المكاشفة، إنساناً آخر عن ذلك الذي دخلها.

«الفيديو آرت» واسطة تكرّر استخدامها في أعمالك؛ هل هي تسهّل عليك إيصال الرسائل؟

راهناً، هناك تجهيزان «فيديو» لي، يعرضان في «متحف نورث كارولينا للفنون» (حتى 21 (يونيو) حزيران)؛ أولاهما هو «الجبل» الذي يتناول فكرة الخوف، ويرجع إلى قصّة قصيرة كتبتها في مراهقتي، وعدت إليها بعد كل هذه السنوات لأني وجدت فيها مادة دسمة قابلة لإعادة التطوير والتوظيف في عمل فنّي معاصر. وبعد أن كنت «بطل» قصّتي، أجريت التعديلات عليها،



لا مشكلة لدي مع الفنون التقليدية التي أعيد صياغتها حتى أقدمها للجمهور بصورة تخدم الفكرة المعاصرة

بحيث أصبحت البطلة امـرأة مـعاصرة تعيش في قرية متزمّتة، تقديراً منّي لدور المرأة، وقدرتها على التغيير في المجتمع. كان العمل قُدّم من قبل في «بينالي فينيسيا» في سنة 2017، وحاز على إعجاب الجمهور. وعرض بعدها في أماكن أخرى عدة.

ثاني الأعـمـال عـبـارة عـن عـرض صـوفـي، وقـد ارتـأت إدارة المتحف أنّه يمكن أن يتجاور العملان، لأنّ الخوف والحالة الصوفية مكونان في الشخصية الشرقية.

في العالم العربي، عموماً، يزداد المهتمّون بـ«الفيديو آرت»، بخاصّة أن أجهزة «الموبايل» سهّلت الأمر. ولو أنّ بعض الفنّانين لم يعرفوا كيف يستغلونّ هذه الواسطة في التعبير بعد. تطويع خامة الفيديو، وعلى غرار الخامات الأخرى، في التعبيرات الفنّية سيأخذ بعض الوقت في العالم العربي.

1 «خيامية»، عمل من الكبريت على الخشب والـ «بلكسي غلاس»، من سنة 2012. كان عرض في بكين. (تصوير: Oak Taylor-Smith).
2 تجهيز «فيديو» بعنوان «الجبل»، مدّته 12 دقيقة، يُعرض راهناً في متحف الفنّ المعاصر في «نورث كارولينا»، بعد «بينالي فينيسا» سنة 2017. (تصوير: Oak Taylor-Smith).

دخلت غينيس كأصغر مؤلفة روايات عالمية
السعودية ريتاج الحازمي: الكتابة تتطور عند المداومة عليها

الوصول إلى العالمية هو حلمها الذي سعت لتحقيقه من خلال تسجيلها في موسوعة غينيس للأرقام القياسية كأصغر مؤلفة سلسة روايات في العالم، وتطمح الكاتبة السعودية ريتاج الحازمي للمنافسة والحصول على العديد من الجوائز العالمية المعتبرة لتكون مصدر إلهام للكتاب الناشئين. «سيدتي» التقت ريتاج الحازمي لتحدثنا بشكل أكبر عن تجربتها في عالم الكتابة وطموحها ورؤيتها للحراك الثقافي السعودي.

جدة | نسرين عمران Nesreen Omran
تصوير | عبدالله الشهري Abdullah Alshehri





من هي ريتاج الحازمي؟
كاتبة ومؤلفة سعودية أتحدث العربية والإنجليزية وأتعلم اليابانية، حققتُ موخراً رقماً قياسيا في موسوعة «غينيس» للأرقام القياسية كأصغر مؤلفة سلسلة روايات في العالم.

القراءة والدعم العائلي

كيف دخلت إلى عالم الكتابة والرواية؟
بدأتُ الكتابة في سن مبكرة وكان لعائلتي الدور الكبير في ذلك. كما أن القراءة كانت من أهم الأشياء التي ساعدتني في تنمية موهبة الكتابة لدي.
ممن اكتسبت ريتاج حب القراءة وموهبة الكتابة وكيف تمكنت من تنميتها على الرغم من صغر سنها؟
بدأت بزيارة المكتبات وحضور العديد من أنشطة القراءةِ وأنا في سن الرابعة من عمري، وذلك كان دافعاً لي للاستمرار بحضور تلك الأنشطة والمواظبة عليها حتى الآن.
ما هو دور الوالدين في توجيه وتنمية المواهب لدى أبنائهم؟ حدثينا عن ذلك وتأثيره عليك.
كان لعائلتي الدور الكبير في ذلك ومن أهم الأمور التي دفعتني للاستمرار هو تشجيعهم الدائم ودعمهم للمشاركة في الأنشطة والتسجيل في العديد من الدورات التدريبة التي كان لها الأثر في تنمية موهبة الكتابة لدي.

الاستفادة من التكنولوجيا

كيف استفادت ريتاج من التكنولوجيا والإنترنت في تنمية موهبتها؟
تُقدم التقنية سهّل بشكل كبير الوصول إلى كثير من مصادر المعرفة كالدورات التدريبية، واستخدام بعض المواقع الإلكترونية لمتابعة الكتابة، كذلك تدوين بعض الأفكار التي قد لاتكون حاضرة أثناء الكتابة.

كم عدد رواياتك، وما المدة التي استغرقت كتابتها؟
أنهيت حتى الآن خمسة كتب، ثلاثة منها تم نشرها، وهي: كنز البحر المفقود (Treasure of the Lost Sea) ، بوابة العالم الخفي (Portal of the Hidden World)، ما وراء عالم المستقبل (Beyond the Future World) كما أن هنالك رواية أخرى جاري العمل عليها بعنوان سماء الخيال (The Fantasy Sky) إضافة إلى كتاب آخر جاري العمل عليه يتحدث عن التغير المناخي، وزيادة الوعي لدى الجيل الجديد حول أهمية التغير المناخي وكيف يمكنهم المساعدة للتغلب على تحدياته.

كيف تشجعين الأطفال على حب القراءة والكتابة؟
من خلال أنشطة القراءة التي تقدمها المكتبات، لأن الأطفال بحاجة إلى التفاعل مع من هم في عمرهم، كما أن هذا الأمر يشجعهم على حب القراءة والمداومة عليها.
بم تنصحين من لديه موهبة الكتابة والتأليف وكيف ينميها؟
أكتب بشكل يومي، فالكتابة تعدّ من أهم الأنشطة اليومية التي يمكن تطويرها عند المداومة عليها.

دخول موسوعة غينيس

كيف تم تسجيلك في موسوعة غينيس؟ وماذا يعني لك ذلك؟
خلال البحث للمنافسة على لقب عالمي، وجدت أني قادرة على المنافسة للحصول على لقب أصغر مؤلفة سلسلة روايات في العالم. وقد استمر العمل عليه أكثر من سنتين، حيث توجد العديد من المتطلبات والتي تعدّ شرطاً أساسياً لتحقيق هذا اللقب.
وحصولي على اللقب دفعني بشكل قوي لأستمر في مجال الكتابة، وتشجيع من هم في عمري على أنهم يستطيعون عمل الكثير.

كيف تفاعلت هيئة الثقافة السعودية مع ريتاج؟
بعد نشر خبر تسجيلي في موسوعة «غينيس» للأرقام القياسية كأصغر مؤلفة سلسلة روايات في العالم في تويتر، بادر وزير الثقافة الأمير بدر بن عبد الله بن فرحان آل سعود بالرد مهنئاً حصولي على هذا اللقب ومبدياً دعمه وتشجيعه. كما أن وزارة الثقافة ممثلةً بهيئة الأدب والنشر والترجمة، سبق وأن نظمت لقاء أدبياً بعنوان «أدب الأطفال واليافعين من زاوية أخرى» شاركت فيه وكان مقدم وضيوف الحلقة هم من الفئة الناشئة.

اللقب بداية الطريق

إلى ماذا تطمح ريتاج في المستقبل؟
حصولي على هذا اللقب ما هو إلا بداية الطريق. فأنا أعمل حالياً للمنافسة والحصول على العديد من الجوائز العالمية المعتبرة لتكون مصدر إلهام للكتاب الناشئين.

كلمة شكر توجيهها لمن؟
أولاً: أشكرعائلتي التي دعمتني وشجعتنى لتنمية هذه الموهبة فلهم الفضل بعد الله. كما أوجه شكري الخاص لوزير الثقافة الأمير بدر بن عبد الله بن فرحان أل سعود على مبادرته وتشجيعه لي والتي تمثل بصمة تدفعني للاستمرار وتحقيق ماهو أفضل لتمثيل هذا الوطن. كما لا أنسى جميع من قاموا بدعمي وتشجيعي خلال العديد من المبادرات.



شفشاون
المدينة الزرقاء التي اختيرت أجمل سادس مدينة في العالم

تحتل مدينة شفشاون المغربية مكانة خاصة في السياحة العالمية، فهي مدينة صغيرة تحضنها جبال الريف في أقصى شمال البلاد، وعلى الرغم من أن استكشافها كلها لا يحتاج سوى ساعات قليلة، إلا أن متعة التعرف إلى أسرارها تبقى حية لوقت طويل. حافظت المدينة على أصالتها وبساطتها وفنها الذي تشبع من ثقافة وحضارة الأندلسيين والموريسكيين، الذين استوطنوها كملاذ آمن بعدما طردوا من الأندلس في القرن الخامس عشر.شفشاون، هي بالعامية المغربية «الشاون» وأهلها شاونيون معروفون بحسن التدبير والتعامل مع الاخرين. يقال إن اسمها أمازيغي وتعني القرون. «سيدتي» تأخذكم في جولة خاصة إلى مدينة شفشاون الزرقاء.

المغرب | **سميرة مغداد Samira Maghdad**

للمدينة طابع أندلسي في المعمار، وتتميز بأزقتها الأنيقة الضيقة المطلية بالجير والنيلة الزرقاء التقليدية، التي تمنح العين راحة خاصة، ويقال إن الزرقة صمدت منذ وفود المهاجرين من الأندلس، الذين اختاروا هذا اللون لأجل معانقة السلام والتسامح بعد فترة عصيبة في الاندلس

رأس الماء وشلالات

يمكن للزائر أن يكتشف المدينة بأقل قدر من التعب وأكبر قدر من المتعة، لأن صغر حجم المدينة يمنح فرصة اكتشافها بدءاً بوسط المدينة وانتهاءً بالجبال والغابات والينابيع المحيطة بها.

تشتهر شفشاون بينابيع مياهها العذبة، وأشهرها «رأس الماء» الذي يسميه السكان بـ «رأس لما» وطبيعتها التي تدعو إلى التأمل والسكينة، وقد تغنى بجمالها شعراء وفنانون من بينهم الفنان نعمان لحلو، الذي له أغنية شهيرة عن «شفشاون النوارة»، وهي المدينة المتقوقعة في حضن الجبال، لكن سحرها جعل سياحاً كثيرين من داخل وخارج المغرب ومن جنسيات متعددة يزورونها للتجول بسعادة بين دروبها الضيقة الزرقاء، ويلتقطون الصور ويستمتعون بشرب عصير البرتقال الطبيعي أو الشاي مع النعناع.

معالم سياحية

تمتاز المدينة بأماكنها السياحية التراثية وقصبتها الشهيرة وبساحاتها الجميلة التي كانت تحتضن لوقت قريب مهرجان «البهجة» الذي يقام كل سنة، كما تحتفي فضاءات المدينة بالشعر والمدائح النبوية، التي تقدمها فرق نسائية أصيلة، فيما يعرف بفن الحضرة الشفشاونية، وهو نوع من الإنشاد الصوفي العريق الذي ترده النساء.

فالمدينة هي مركز لعدد من أقطاب المتصوفة كالحسن الشاذلي والتهامي الحراق، وتضم زوايا ومزارات عديدة، وتتمتع بشريط ساحلي يمتد على مسافة 120 كلم، حيث المناظر الخلابة التي تبهر السائح.

وتعكس المدينة العتيقة التنوع الحضاري والتاريخي في شفشاون، وهذا سر من أسرار المدينة في محافظتها على سحر خاص بالمقارنة مع باقي المدن المغربية.

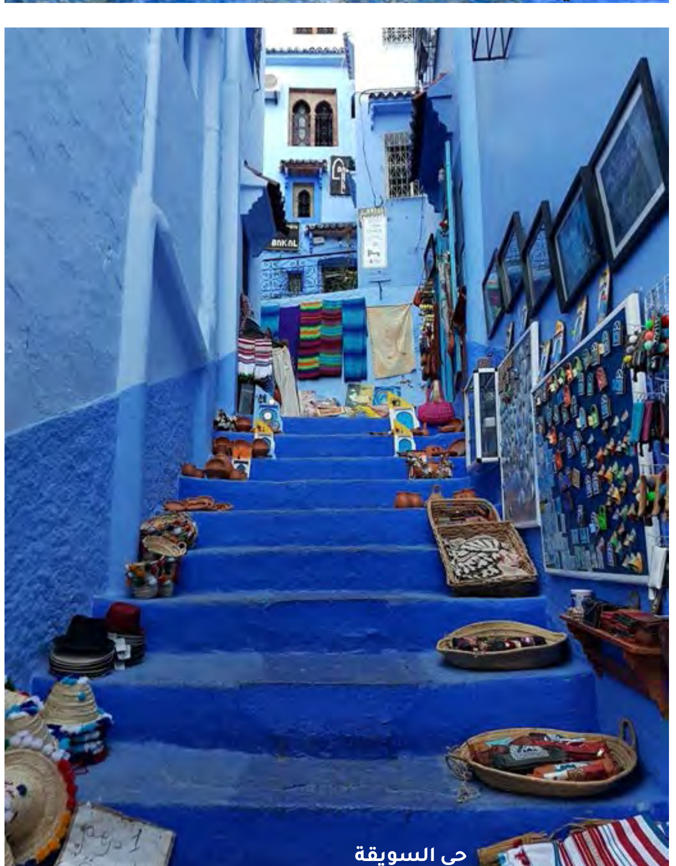
زائر شفشاون يمكن أن يمارس متعة التجول ما بين المدينة العتيقة والمدينة العصرية وساحاتها العامة مثل «وطا الحمام»، وهي أكبر ساحات المدينة، المفتوحة على فضاء جميل يضم المقاهي والمطاعم وحوانيت للصناعات التقليدية والتذكارات.

أحياء عتيقة

حي السويقة من بين الأماكن الأكثر شعبية، وهو واحد من أقدم مناطق المدينة بعد حي القصبة العتيق. استقبل هذا الحي قبل قرون عشرات العائلات الأندلسية التي نزحت من الأندلس، وتطور مع مرور السنين حتى أصبح واحداً من أكبر الحارات السكنية. ويتشابه هذا الحي مع منطقة سكنية أخرى هي «ريف الأندلس»، الذي استقبل فيما مضى أفواجاً كبيرة من النازحين من الأندلس، وهو ما جعلهما يتشابهان في طراز البناء وفي أصول السكان.

هناك أيضاً حي الصبانين، وحي العنصر، وهما يضمان الكثير من الحرفيين والصناع الذين يحافظون على إرث قديم في مجال الصناعات التقليدية.


سائحة في شفشاون توثق الرحلة على انستغرام


حي السويقة


طابع معماري وتراثي فريد


الازرق في كل مكان

فضاء متنوع

أفضل نشاط يفضله زوار شفشاون بعد زيارتهم للمدينة العتيقة هو التجول في الغابات والجبال القريبة. يقول عبد السلام المودن لـ»سيدتي»، وهو نائب رئيس المرشدين السياحيين في المدينة، وناشط اجتماعي: «تعد شفشاون من أهم الوجهات السياحية بالمغرب، ويعود تأسيسها إلى القرن 15. تتميز بلونها النيلي المختلط بالجير، وهي عادة قديمة جداً تبنتها نساء المدينة اللواتي كن يطلين البيوت ثلاث مرات في السنة. تتميز المدينة بعدد مهم من الأبواب العتيقة، التي تشكل مدخلاً إلى المدينة القديمة، ثم السور الذي يحيط بالمدينة القديمة، وتتميز أيضاً بصوامعها وهندستها المميزة بشكل رباعي، وتصنف كتراث أصيل من قبل اليونيسكو.
وتوجد في المدينة محميتان، هما المحمية الوطنية «تالسمطان»، والمحمية الطبيعية «بوهاشم»، وتتميز تالسمطان بمنتجعي أقشور وواد القنار، وهذان المنتجعان يستقطبان عدداً كبيراً من السياح. فالمدينة توفر أماكن للإقامات السياحية المصنفة، وعدداً من «الرياضات» التي هي عبارة عن دور تقليدية بطراز أندلسي تمنح إحساساً فريداً بالراحة.

أطباق شعبية

تقدم المطاعم في شفشاون مزيجاً من الأكل المغربي التقليدي، والأكلات ذات التاريخ المشترك المغربي الإسباني، وهي على العموم الأكلات ذات التاريخ الأندلسي التي ورثها الإسبان وحفّظوها باسمهم.
زوار شفشاون يفضلون كثيراً تذوق أكلة «الباهيا» التي تبدع مطاعم المدينة في طهيها أكثر من أي مدينة مغربية أخرى. وكذلك «الطورطيا» الإسبانية أي عجة البطاطا والبصل المقلي مع البيض. يحضر «الطاجين» في المطبخ الشفشاوني باللحم أو السمك، الذي تقدمه الكثير من المطاعم في المدينة، والذي تختلف طريقة طهيه حسب تنوع الأذواق.

البيصر

تعد أكلة «البيصر» كما ينطقها أهل شفشاون أشهر أكلة شعبية بالمدينة، والتي يتفنن أهل المدينة في طهيها على أصولها على نار الحطب وفي قدر من الطين، يتم تحضيرها من حبوب البازلاء اليابسة والثوم وزيت زيتون والكمون. يقال عنها إنها دواء فعال لنزلات البرد والزكام، لذلك يبدو عادياً ذلك الزحام الذي يميز مطاعم البيصر التي يتهافت عليها المغاربة والأجانب على حد سواء.

منتوجات محلية

تشتهر المدينة بالمنتوجات المحلية التي تبدع النساء خاصة فيها، حيث تشهد المدينة انتشار عدد من التعاونيات النسائية، وهي عبارة عن جمعيات تضامنية لتشجيع النساء القرويات، وهكذا تجد أسواق المدينة زاخرة بمواد طبيعية مثل العسل والجبن البلدي والزيتون والتين والكسكس، إلى جانب عدد من منتوجات الصناعة اليدوية من الفخار والنسيج والصوف والجلد والخشب المزخرف.



الشاي والنعناع



أكلة الباهيا او البايلا الشهيرة





من ساحات شفشاون



من أجمل مدن العالم

عرفت المدينة في السنوات الأخيرة توافد عدد مهم من السياح الآسيويين، خاصة الصينيين واليابانيين، الذين كانوا إلى وقت قريب مثار استغراب من طرف السكان والزوار المغاربة، حيث تجدهم بكثافة يتجولون ويطوفون في أرجاء المدينة الجبلية. ولعل تداول صور المدينة وضواحيها الزاخرة بالطبيعة عبر منصات مواقع التواصل الاجتماعي، ساهم في التعريف بها، لتصنف في عام 2016 من طرف منصة «كونري ترافلر» الأميركية، كسادس أجمل مدينة في العالم، متقدمة على باريس التي احتلت المرتبة السابعة. كما ان اليوتيوبر الكوري الشاب مينو، اختارها كمدينة للاستقرار النهائي، حيث أعجب بنمط العيش فيها وخصص برامج عن الطبخ والطعام من خلال جولاته في أسرار الطبخ المغربي الشعبي.

الجوائز الثقافية

لولوة الحمود Lulwah Al Homoud
فنانة تشكيلية سعودية
@lulwah_al_homoud



مبادرة الجوائز الثقافية تعدّ من أكثر الخطوات الإيجابية في مجال الثقافة فتكريم الإبداع بمختلف أشكاله يعزز أهمية الثقافة بأشكالها ويشعرنا بالفخر بما لدينا ويضمن تحقيق جودة الحياة. تقدم المجتمعات يقاس بكمية إبداع أفراده وما يضيفونه لمجتمعهم بشكل خاص وللإنسانية بشكل عام.

من الجميل لنا جميعاً أن نتعرف إلى تلك الجهود التي عملت سنين طويلة حباً وشغفاً في مجالات الثقافة المختلفة. وبلا شك أن اختيار عبارة "إنتاج ثقافي يحتفى به"، من ضمن الهوية العامة للجوائز الثقافية الوطنية، أفضل تعبير للاحتفال بتلك الإنجازات التي مثلت ثقافتها خير تمثيل.

الجدير بالذكر أن تلك الجهود التي توجت في هذه الاحتفالية كان لها تاريخ طويل بالعمل الدؤوب والمعاناة الطويلة لإيصال جزء يخصهم من ثقافتهم للعالم، وهم بالتأكيد لم يعملوا لنيل التكريم بل حباً وتفانياً في عملهم وإيماناً بما ينتجون كما أنه كان نتيجة لرغبة ملحة لإبراز ثقافة بلادهم. لا تأتي النجاحات بسهولة بل إن كل نجاح يسبقه قصة كفاح وإخفاقات كثيرة لكن الإصرار والاستمرار وحب والوطن والإخلاص بالعمل وقبل ذلك كله فإن الإيمان بالله أولاً ثم بأنفسنا هو خلف كل نجاح.

لقد كان لتكريمي بالمركز الأول للفنون البصرية بفضل الله مشاعر كثيرة أولها الشعور بالفخر اللامتناهي ببلادي أكثر من شيء آخر وبانتمائي للمملكة العربية السعودية التي أعطت للفنون البصرية المكان الذي تستحقه، وعاملت مبدعيها بلمسة من الوفاء لجهدهم وجهودهم. وللأمانة، لابد من التنويه أن الفنون البصرية متنوعة وشاملة للعديد من أساليب التعبير كالخط والتصوير والمجسمات وغيرها وأتمنى أن تخصص الوزارة نوعاً من التكريم لكل من هذه المجالات على حدة مستقبلاً.

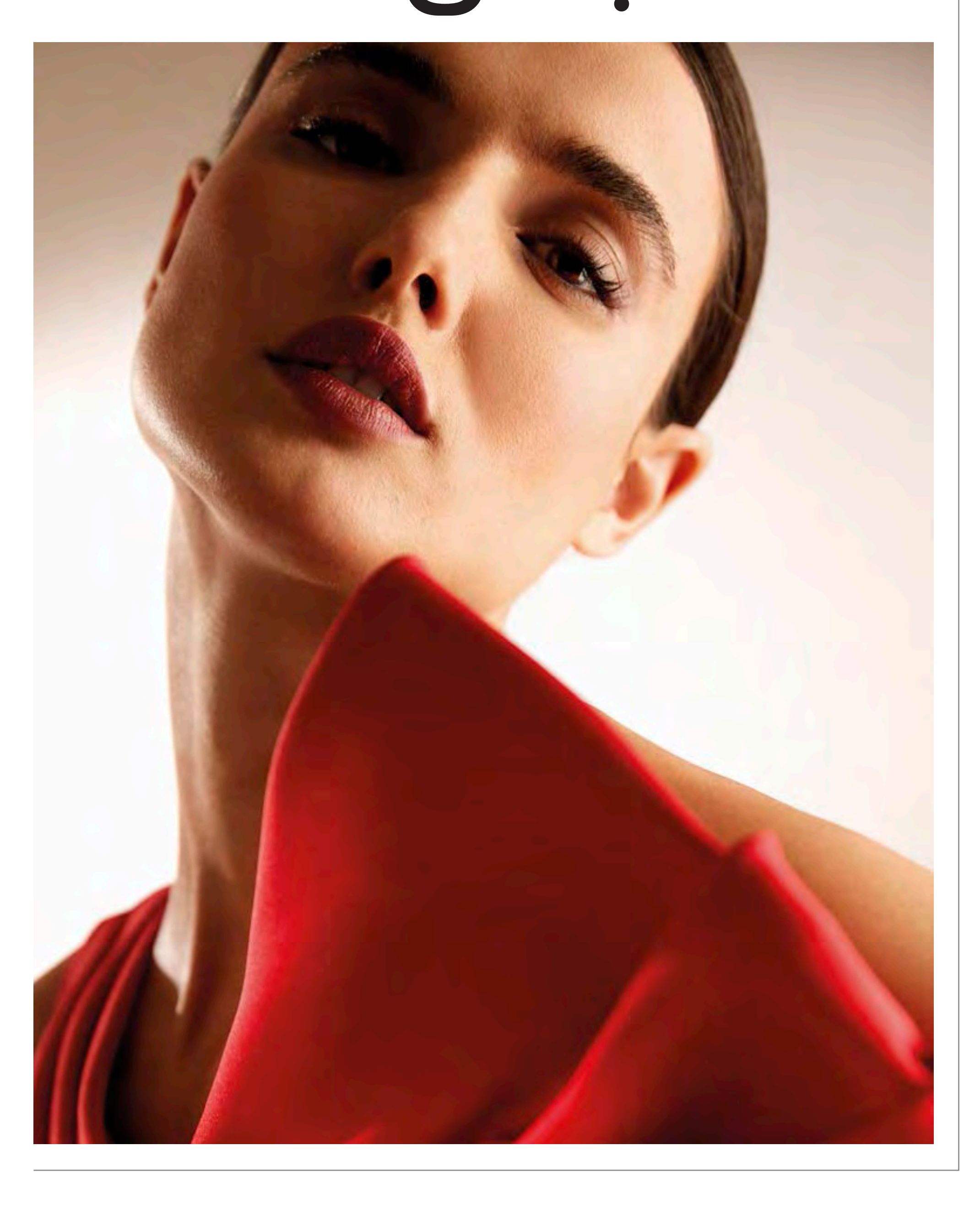
وقد كان من الجميل تخصيص جائزة للمؤسسات وللشباب وبالأخص لشخصية العام لتكون بحق مثالاً يقتدى به.

أهنئ جميع الزملاء والزميلات الفائزين الذين طوروا وأضافوا وأصبحت لهم بصمة في مجالاتهم وأعلم جيداً أن هناك الكثير في بلادي ممن يستحقون التكريم وستشهد السنوات المقبلة العديد من تكريم المبدعين المستحقين.

الجوائز ليست نهاية مطاف بل بداية لمرحلة جديدة تزيد فيها المسؤولية ويستمر فيها العطاء. شكراً لوزارة الثقافة لتتويج مبدعيها في ليلة أشعرتنا جميعاً بالفخر لتنوع وجمال ثقافتنا.

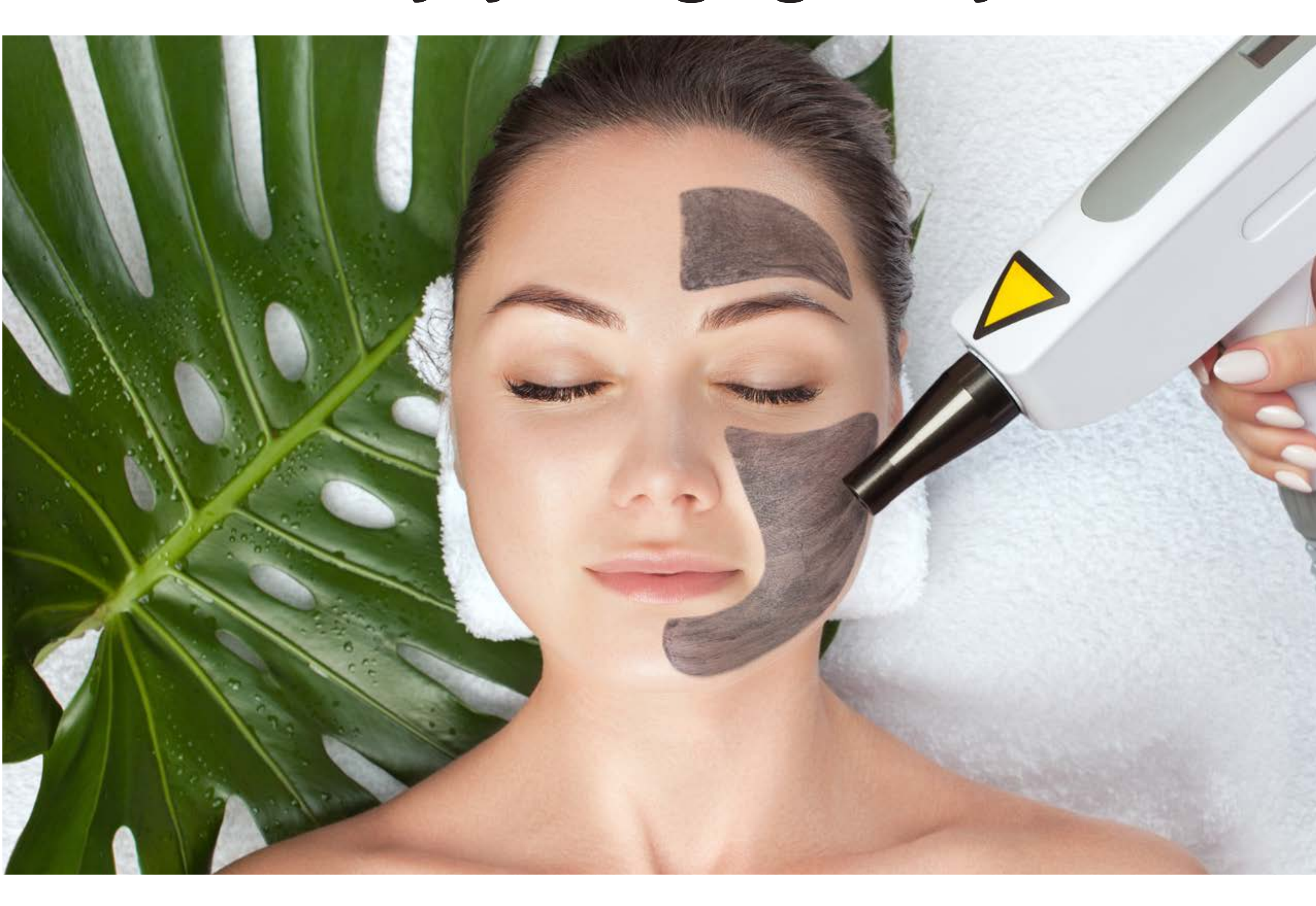
لقد أثبتت الأيام أن تشجيع الإبداع الثقافي سيحقق رؤية المملكة، وأن هذه الرؤية لن تجعلنا شعباً سعيداً محلياً فحسب بل ستقودنا إلى مقدمة العالم.

BEAUTY
REPORT
جمال



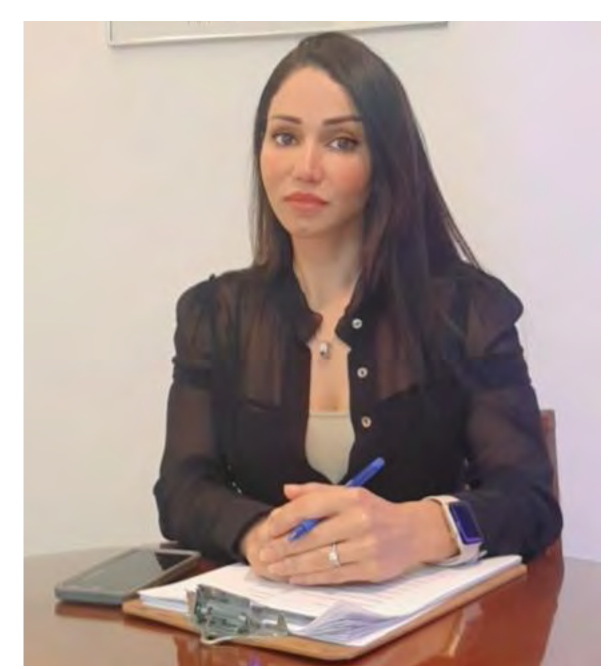
Carbon Laser

الليزر الكربوني لتبييض البشرة والتخلّص من الشعر الزائد



تعددت اسـتخدامات تقنيات الليزر العلاجية في الآونة الأخيرة، لتظهر هذا الموسم تقنية جديدة، هدفها محاربة بقع البشرة وتفتيح المسام وحل مشكلة الشعر الزائد والمزعج في الوجه. إنه الليزر الكربوني، الذي يسـتهدف عدة مشاكل في آن ويخلصك منها. اختصاصية العناية بالبشرة في مركز سباثيرا، غنى حسن، تطلعك على كافة التفاصيل:

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**



اختصاصية العناية بالبشرة في مركز سباثيرا، غنى حسن

ما هو الليزر الكربوني؟

تقنية جديدة تعمل على تنظيف البشرة والحفاظ على جمالها وشبابها بعيداً عن المشاكل، يتم تطبيقها عن طريق وضع طبقة كريم كربوني على الوجه، ثم يتم تمرير شعاع ليزر Carbon Dioxide Laser ذي الموجة الطويلة على البشرة، ما يسبب ارتفاع حرارة جزيئات الكربون وانتشارها بشكل واسع على كامل البشرة، ليبدأ العمل على استهداف المشاكل.

كيف تتم؟

- بعد وضع الكربون ستنتظرين حوالي 10 دقائق حتى يجف الكربون السائل.
- بعد أن يجف، سيعطيك طبيبك واقياً للعين لحماية عينيك من الليزر.
- ثم يتم تسخين الكربون بالليزر للبدء بتنظيف البشرة، ويعمل الليزر أيضاً على تسخين الأنسجة تحت الجلد، ما يعزز الكولاجين ويملأ الخطوط الدقيقة.
- بعدها يتم استخدام الليزر لتفتيت الكربون السائل إلى جزيئات صغيرة.
- يعمل مبخر الدخان المتصل بالليزر على إزالة الكربون، بالإضافة إلى الرواسب والشوائب التي يحتوي عليها، وهنا يبدأ العمل على استهداف المشكلة التي تريدين التخلّص منها.
- بعد هذه العملية تشاهدين على الفور بشرة أكثر إشراقاً ومتوهجة.

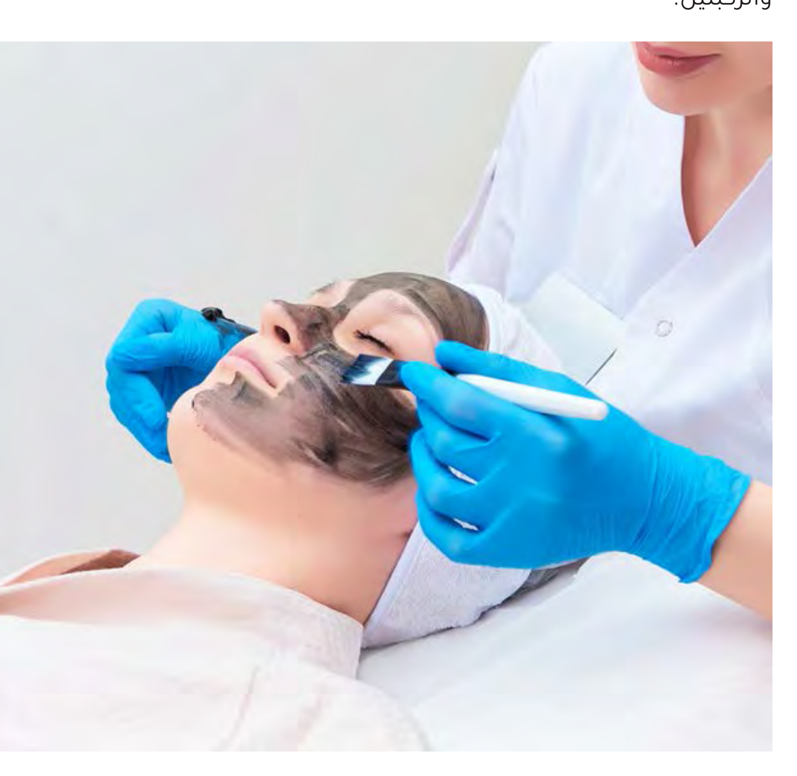
فوائد الليزر الكربوني

تعرفي إلى أهم فوائده على البشرة:

- **تنظيف عميق:** يعمل على امتصاص الزيوت الزائدة المتراكمة في المسام وتنظيفها، بتمرير أشعة الليزر على المناطق المرادة، فتترك البشرة نظيفة تماماً وتقلّص حجم المسام.
- **تقشير البشرة:** يساعد على التخلص من طبقات الجلد الميت، الرؤوس السوداء وتقشير الجلد. النتيجة، بشرة ناعمة ولون موحد. تجديد البشرة: يساعد على تحفيز إنتاج الكولاجين، وبالتالي يمنحك بشرة ممتلئة ومشدودة مع خطوط أقل.
- **يحارب حب الشباب:** تعمل حرارة الليزر على تقليل نمو البكتيريا المسببة لحب الشباب.
- **يبيض البشرة:** يعمل على تفتيح المناطق الداكنة ويصل إلى أعماقها ليفتحها بشكل تدريجي، يخلصك من النمش وآثار الحبوب والوحمات.
- **يشقّر شعر الوجه:** يستهدف هذا الليزر نفسه -في حال كنت ترغبين- تشقير وتفتيح لون شعر الوجه، ما يمنحك بشرة فاتحة بعيداً عن الشعر الداكن.
- **يزيل الشعر الزائد:** يمكن استخدامه كمزيل دائم للشعر الزائد في البشرة أو منطقة أعلى الشفة، من خلال عدة جلسات لتختفي تماماً.
- **للمناطق الحساسة:** يستعمل أيضاً لتبييض المناطق الحساسة والتخلّص من الشعر الزائد.

من أهم ميزاته:

- لا تحتاج جلسة تنظيف البشرة بالليزر الكربوني إلى بنج كامل أو حتى موضعي لا يسبب آلاماً.
- لا يترك آثاراً جانبية.
- يمكن إنهاء الجلسة ومواصلة اليوم بشكل عادي، شرط أن تضعي كريم حماية من الشمس.
- قد تحمر بشرتك قليلاً ولمدة لا تفوق النصف ساعة، في حال كانت بشرتك حساسة.
- يمكن استخدامه أسفل الإبطين أو حتى منطقة الكوعين والركبتين.



Eyeliner Trends

اتجاهات الأيلاينر هذا الصيف



ظهرت موضة الأيلاينر وبقوة في عروض الأزياء العالمية لصيف 2021، كما لاقت انتشاراً واسـعاً بين النسـاء، كونها موضة لا تبطل.. إذاً ما الجديد في ألوان وأشكال هذا الأيلاينر، وكيف تعتمدينه حسب لونه وشكل عينيك.

بيروت | **ميرنا عبّاس Mirna Abbas**



Ricostru

Graphic liner
الأيلاينر الغرافيكي

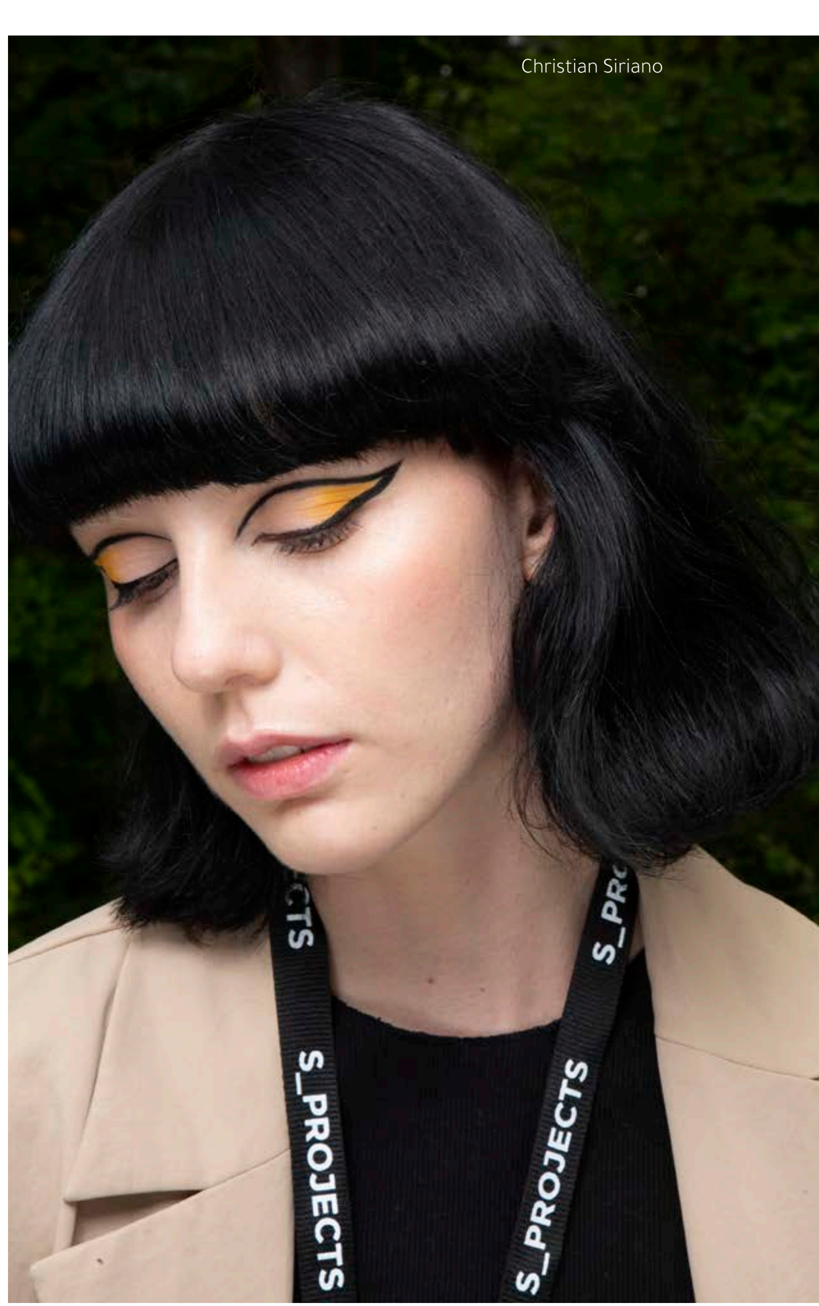
الأيلاينر الغرافيكي هو الاتجاه الإبداعي الجديد الذي يشجع المرأة على رسم أكثر من مجرد أيلاينر مجنح عادي، ويطلق لها العنان بقوة لترسم الشكل الذي تحب بطرق عشوائية سهلة. لهذا اتبعي هذه الخطوات للتألق به:

خطوات الأيلاينر الغرافيكي

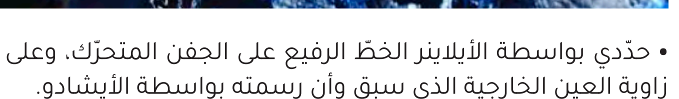
• بعد تطبيق الكونسيلر، قومي بوضع ظلال عيون باللون البيج على الجفن الثابت.

• طبّقي على الجفن المتحرّك أيشادو بلون ملفت، مثل الأصفر، أو ظلال عيون برّاق، أو أي لون آخر بحسب اختيارك ومناسبتك.

• ارسمي خطّاً رفيعاً بواسطة أيشادو باللون البنّي على طيّة الجفن، كما طبّقي خطّاً آخر على خطّ الرموش ويتّصل بالخطّ الذي قمتِ بتطبيقه في وقت سابق. هذه الخطوط سوف تكون بمثابة تجربة لتساعدكِ في تطبيق الخطوة التالية من رسم الأيلاينر الغرافيكي.



Christian Siriano



• حدّدي بواسطة الأيلاينر الخطّ الرفيع على الجفن المتحرّك، وعلى زاوية العين الخارجية الذي سبق وأن رسمته بواسطة الأيشادو.

• كما يمكنك اعتماد هذه الصيحات على جفون نظيفة خالية من الماكياج، وترسمينه بشكل غرافيكي من وحي خيالك، فالموضة تعطيك الحق بالإبداع برسم ما تجديه مناسباً.

White liner
موضة الأيلاينر الأبيض

ظهرت مؤخراً موضة الأيلاينر الملوّن، وتحديداً الأبيض، وهذا بدا واضحاً على وجوه عارضات الأزياء وخبراء التجميل. اتبعي هذه الخطوات للحصول على صيحة الأيلاينر الأبيض، كما أنه سيبدو رائعاً على صاحبة البشرة الداكنة أو القمحية.

• أنت بحاجة إلى ظل جفون بلون أبيض ثقيل، كلما كان اللون قوياً كلما كان أفضل.

• بللي فرشاة الأيلاينر بالقليل من الماء واغمسيها في ظل الجفون وابدأي في تحديد جفنك.

- إذا كان اللون يبدو خفيفاً، ضعي طبقات أكثر من اللون الأبيض حتى تحصلي على اللون المناسب.
- لإطلالة بسيطة، يمكنك استخدام الأيلاينر الأبيض لتحديد الزوايا الداخلية من العين ولتمنحي عينيك إشراقة طبيعية أكثر.
- للوك درامي، ارسمي أيلاينر العين المسحوبة بمد خط التحديد للأجزاء الخارجية من العين.
- يمكنك أيضاً استخدام الأيلاينر الأبيض في تصميم رسمات ثلاثية الأبعاد للعين، وهي أيضاً من أساسيات موضة 2021.


Salvatore Ferragamo


Salvatore Ferragamo

Red eyeliner
صيحة الأيلاينر الأحمر

إذا كنت ترغبين في ماكياج عيون جذاب ومشرق، طبقي الأيلاينر الأحمر على خط الرمش العلوي، وإذا كنت تحبين درجات اللون الأحمر الداكنة، طبقي الأيلاينر الأحمر الداكن بلون التوت البري على خط الرمش العلوي، على أن يكون مجنحاً عند زاوية العين الخارجية، كما بإمكانك مزجه بطرف إصبعك لخلق تأثر دخاني. من ثم ضعي طبقات عدة من الماسكارا المطولة والمكثفة للرموش.
مع هذا النوع من الأيلاينر يفضّل اعتماد لوك طبيعي منعش بعيد عن الألوان.

طريقة وضع الأيلاينر حسب شكل عينيك

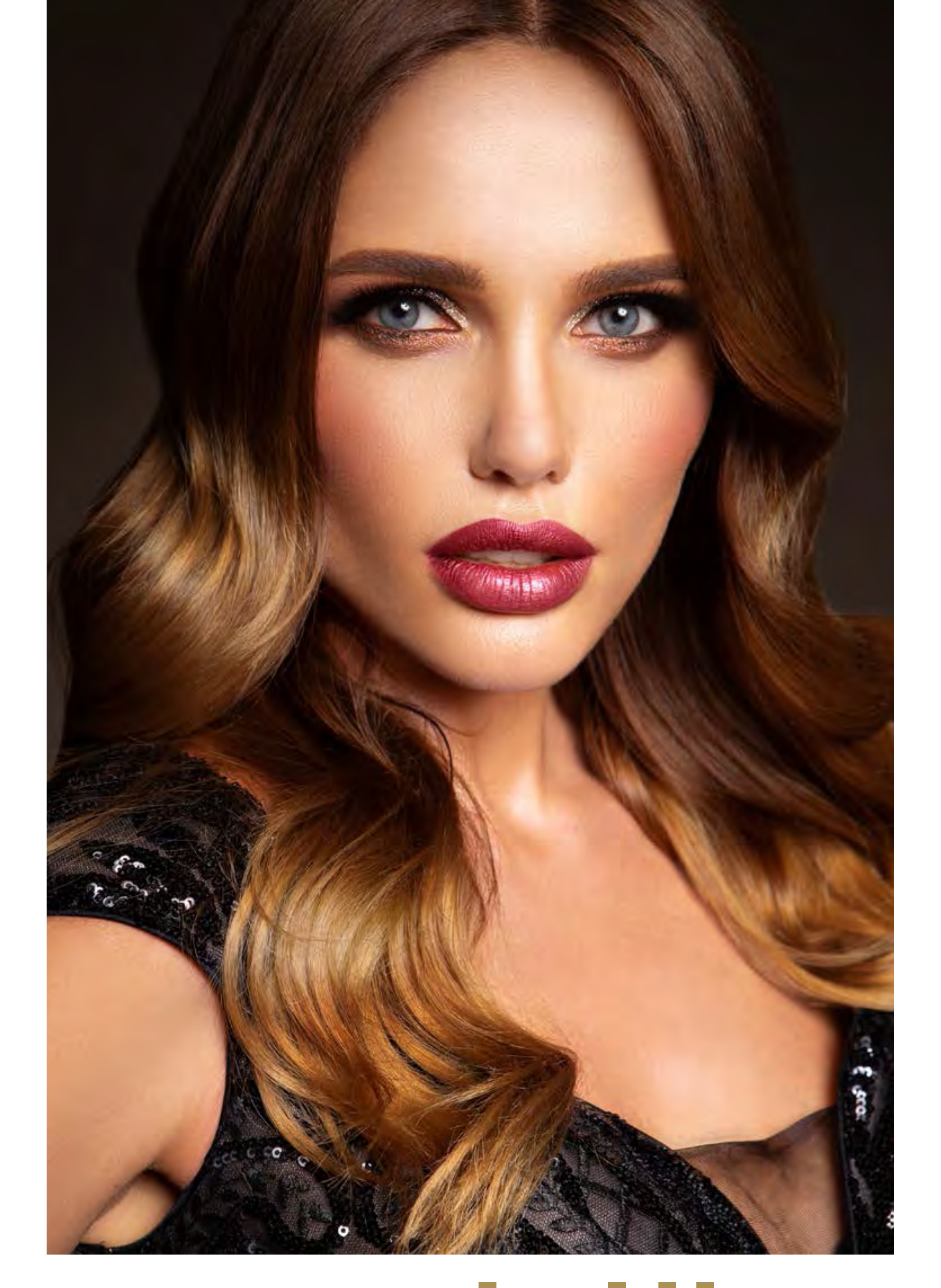
إن طريقة رسم أيلاينر وتطبيقه لها قواعدها، وذلك وفقاً لشكل العين، فلكل شكل عين رسمة تناسبها. لذلك، حدّدي شكل عينيك وتعلّمي رسم الأيلاينر بالطريقة المناسبة.
العيون اللوزية: إذا كنت من صاحبات هذا الشكل من العيون، يمكنك إبراز الشكل اللوزي عبر رسم خط رفيع من داخل الزوايا وزيادة سماكته عند الحدود الخارجية. ومن أجل مظهر دخاني ناعم، ضعي خطاً أيضاً على الجفن السفلي، وادمجي الأطراف في الأعلى والأسفل.
العيون المبطنة: إذا كنت من ذوات العيون المبطنة، ننصحك بوضع أيلاينر سميك ومجنح بجرأة، لأن الرفيع من الصعب رؤيته، وأيضاً بتكثيف الماسكارا لجعل عينيك تبدوان أكبر.
العيون الصغيرة: هناك حل سهل جداً من أجل جعل العيون الصغيرة تبدو أكبر. ضعي قلماً حيادي اللون أو أبيض داخل العين، ومن بعدها ارسمي خطاً رفيعاً عند الأطراف على شكل عيون القطة، وآخر عند خط الرموش السفلى، وقومي بالدمج قليلاً عند الزوايا الخارجية، من أجل إعطاء شكل أكبر وأوسع للعين.
العيون المستديرة: حين تكون عيناك كبيرتين، يجب أن يكون تركيزك منصباً على تطويل شكل العين للتناسق. لذلك، ارسمي الأيلاينر على شكل عيون القطة من أجل خلق الشكل لمناسب بالطول.
العيون الذابلة: هذا الشكل من العيون مشابه للعيون اللوزية، فجفنك السفلي أبرز من العلوي. ومن أجل الوصول إلى توازن، ارسمي خطاً رفيعاً في الأعلى والأسفل، وأكثر سمكاً عند الأطراف الخارجية، ومن بعدها قومي بالدمج.

Eyeliner Picks



أفضل مستحضرات الأيلاينر للتألق بهذه الصيحات:

1 أيلاينر «روك أن كحل لاينر بانسيل من شارلوت تالبيري» Charlotte Tilbury Rock N Kohl Eyeliner Pencil
2 أيلاينر «ديورشو أون ستيج من ديور» Dior Diorshow On Stage
3 أيلاينر «أنتونس ليكويد أيلاينر من دولتشي أند غابانا» Dolce And Gabbana Intense Liquid Eyeliner
4 أيلاينر «فلاي لاينر لونغ ويرمن فانتي بيوتي» Fenty Beauty Flyliner Longwear
5 كحل «كوتور واتربروف إن أوكبلاد ريد من جيفنشي» Givenchy Khol Couture Waterproof In Oxblood Red
6 أيلاينر «ميكانيكل جل أيلاينر من أورغلاس» Hourglass Mechanical Gel Eyeliner
7 أيلاينر «بلاك لاينر من هدى بيوتي» Huda Beauty Black Liner
8 أيلاينر «ماجيك ماركر من مارك جايكوبس» Marc Jacobs Magic Marcer
9 أيلاينر «أكوا إكس ال آي بنسيل من ميك اب فور إيفر» Mufe Aqua Xl Eye Pencil



«اللولايت»
صيحة الشعر الأكثر رواجاً لهذا الصيف

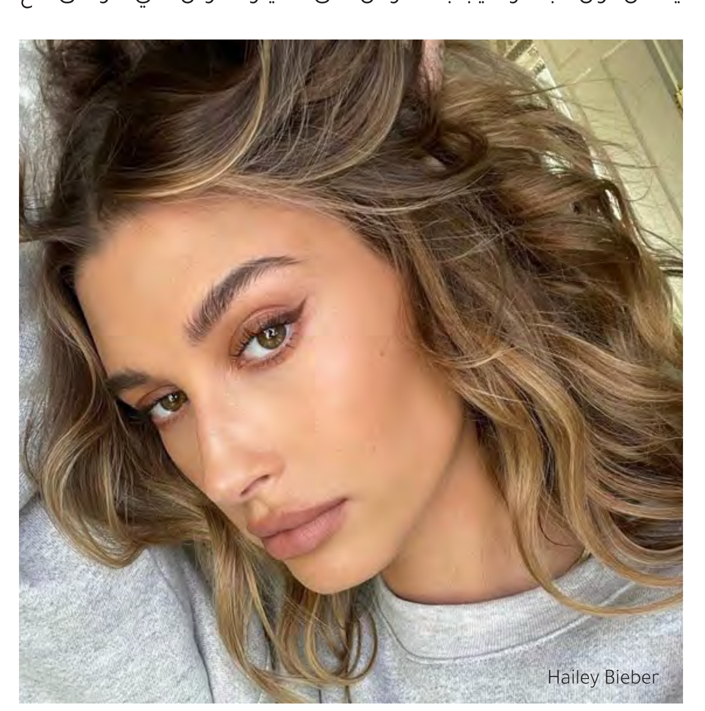
سـواء كان شـعرك طويـلًا أو قصيـراً، دعي التموجـات اللونيـة تتغلغل بعمق داخل خصلات شـعرك، باعتمـاد صيحة «اللولايـت» الرائجة لهـذا الصيف، التي حتماً سـتكون الدافع لتغيير إطلالتك وتعزيز شـخصيتك المنعشة. وفي الآتي، يطلعنا مزين الشعر أحمد ياسين حول اتجاهات صبغة «اللولايت» للشعر.

بيروت | زينة حاموش Zeina Hamouche

ما هو «اللولايت» والتقنيات المستخدمة من خلاله لصباغ الشعر؟
لم تعد صيحات الشعر تقتصر على صبغ الشعر بلون فاتح جداً كالأشقر والبلاتين الذي يعرف بـ«الهايلات» فحسب، بل برزت صيحة «اللولايت» لتحتلّ الصدارة في عالم موضة الشعر للمرأة الباحثة دوماً عن التغيير في إطلالتها بما يتناسب شخصيتها. هو عبارة عن صبغ خصلات الشعر بدرجتين أو ثلاثة أفتح من لون الشعر الأساسي، بأسلوب متموّج ومتجانس، بحيث يصبح لون الشعر ذو إضاءة خافتة على عكس نتائج صيحة تطبيق «الهايلايت»، مما يُضفي مظهراً ساحراً للشعر ويمنحه الكثافة بشكل طبيعي.
هل يناسب «اللولايت» كل أنواع الشعر؟
تناسب صبغة «اللولايت» جميع أنواع الشعر، ما دام مزين الشعر ذو خبرة في تنفيذها واختيار اللون المناسب وفق لون البشرة؛ حيث هنالك معايير خاصة باختيار صبغة «اللولايت» المناسبة للون البشرة. وعادةً، ما يتم اختيار صبغة «اللولايت» بدرجتين أو ثلاث كحد أقصى أفتح من لون الشعر الأساسي، شرط أن يتم تنفيذها بحرفية؛ لضمان نجاح صبغة «اللولايت» ومنح المرأة إطلالة طبيعية. على سبيل المثال، إذا كان لون شعرك الطبيعي بني غامق وتبحثين عن إضفاء لمسات مشرقة وعميقة إليه، يمكن لمصفف الشعر استخدام صبغة «اللولايت» بألوان العسلي الفاتح بدرجتين من لون شعرك الطبيعي.

«اللولايت» والشعر المصبوغ

هل يمكن إضافة خصلات «اللولايت» على الشعر المصبوغ في الأصل؟
إذا كان لون الشعر مصبوغاً باللون البني الفاتح أوالأشقر، فبالتأكيد سيلائم «اللولايت» أفتح بدرجتين من اللون الطبيعي، ليتماشى مع لون الشعر ولا يبدو مختلفاً بصورة مزعجة للعين. كذلك، في ما يخصّ لون البشرة، يجب الحرص على اختيار الألوان التي تتوافق مع


Hailey Bieber


أحمد ياسين

لون البشرة والتي تزيد من إشراقتها، مع الابتعاد عن تلك التي تمنح مظهراً شاحباً. وطبعاً هذا ما يُحدّده مزين الشعر المحترف. أما إذا كان لون الشعر الأساسي بني فاتح أو الألوان الترابية، فالتأكيد سيناسبه خصلات «اللولايت» المتموّجة بتدرجات اللون العسلي.
ماذا تنصح صاحبات الشعر الفاتح جداً أو الأشقر فيما يتعلق بـ«اللولايت»؟
أوصي بتطبيق ما يسمى بال «بيبي بلاند» Baby Blend أو بتطبيق «الهايلايت» بدلاً من «اللولايت»؛ إذ أن «الهايلايت» يرتكز على تفتيح خصلات الشعر. وأيضاً، لا يُفضّل تطبيق «اللولايت» لذوات الشعر الأسود، بخاصة الداكن منه؛ إذ يتطلّب تفتيح لون الشعر الأسود العديد من المراحل، مما قد يؤدي الى إلحاق الضرر بالشعر.
ما هي أضرار صبغة «اللولايت»؟
على غرار جميع صبغات الشعر الأخرى، تتفاوت نسبة الأضرار وذلك وفق نوعية المنتج المستخدم وأيضاً طريقة التطبيق. ولطالما تمّ اختيار المنتج المناسب ذو نوعية جيدة وخالي من الأمونيا أو أي مواد كيماوية ضارّة قد تؤذي بالشعر. وبالتالي، تصبح نسبة الضرر ضئيلة جداً. لذا، يُنصح بعدم تطبيق «اللولايت» في المنزل من دون خبرة كافية بتقدير كمية المكونات المناسبة لصبغ الشعر؛ لتفادي جفاف وحتى تلف الشعر.

«اللولايت» وفق لون البشرة

يلعب لون البشرة دوراً رئيساً في تحديد لون اللولايت المناسب لها، والذي يُمنحها المزيد من الإشراق والجاذبية. لذلك، ينصح مزين الشعر أحمد ياسين، عند تطبيق «اللولايت» التأكد من اختيار اللون المناسب الذي يليق بلابشرة، وفقا للتالي:



البشرة الحنطية

تعدّ البشرة الحنطيّة الأكثر شيوعاً بين النساء في المنطقة العربية، وهي الدرجة الوسطية ما بين صاحبات البشرة الفاتحة والبشرة السمراء. من أفضل درجات «اللولايت» المناسبة للبشرة الحنطية هو اللون العسلي الفاتح، بخاصة إذا كان لون الشعر الأساسي هو البني. أما في حال كان لون البشرة حنطياً بارداً، ولون الشعر بني ماهوغوني، يجب اختيار درجة «اللولايت» أفتح بدرجتين. أما إذا كان لون البشرة حنطياً دافئاً ولون الشعر الأساسي بني داكن، فيجب اعتماد «اللولايت» باللون البني المحروق. يليق بالبشرة الحنطية «اللولايت» بألوان ترابية وكذلك تدرجات اللون العسلي وحتى ألوان الأشقر.

البشرة السمراء

أما لذوات البشرة السمراء، فيفضّل الابتعاد عن ألوان صبغات الشعر الداكنة جداً، واعتماد الألوان بتدرجات البني، وتطبيق «اللولايت» على خصلات الشعر بألوان أفتح بدرجتين أو ثلاث من اللون الأساسي.

البشرة البيضاء

لصاحبات البشرة البيضاء، يُنصح بتطبيق صبغات الشعر الأساسية باللون الاشقر سواء الفاتح أو الداكن، وتزيين خصلات الشعر بـ«اللولايت» الأشقر الفاتح بدرجتين فقط؛ لاضفاء لمسات من الإشراق على الإطلالة.

نصائح للعناية بالشعر قبل وبعد «اللولايت»

• الحرص على اختيار صبغة خالية من مادة الأمونياك، التي تحتوي على مواد طبيعية لا تؤذي الشعر.
• عدم تطبيق «اللولايت» في المنزل. لذلك يُنصح بالتوجه الى مزين شعر محترف ومتخصص في الصبغة والعناية بالشعر؛ لضمان عدم حدوث مشكلات قد تضر بشعرك في ما بعد.
• مراعاة لون شعرك الطبيعي وأيضاً لون بشرتك.
• الحرص على الاهتمام بصحة شعرك، بخاصّة بعد اعتماد «اللولايت»، وطبّقي الماسكات ذات جودة عالية الخاصة للشعر المصبوغ.
• عدم المبالغة في غسل شعرك بشكل يومي، فالشعر بحاجة للزيوت الطبيعية التي يفرزها ليبقى رطباً.
استعمال شامبو مخصّص للعناية بالشعر المصبوغ، واختيار المناسب منه لنوع شعرك.
• المواظبة على قص أطراف الشعر بشكل دوري كل ثلاثة أشهر، للحفاظ على صحته ومنعه من التقصّف.
• تجنب تسريح الشعر عندما يكون مبللاً. وأيضاً،عدم غسل الشعر بالماء الساخن؛ تجنباً لعدم تقصفه وفقدان لمعانه.
• تجنب تطبيق الزيوت للشعر المصبوغ؛ كونها تساعد في بهتان لون الشعر، والاستعاضة عنها بماسكات خاصة للعناية بالشعر المصبوغ على أن تطبق لمدة 5 دقائق فقط.

Must Have



اخترنا لك:

1 شامبو للشعر المصبوغ خالٍ من الكبريت «ديليكايت كولورمن لوريال بروفششيونال» L›OREAL Professionnel Delicate Color

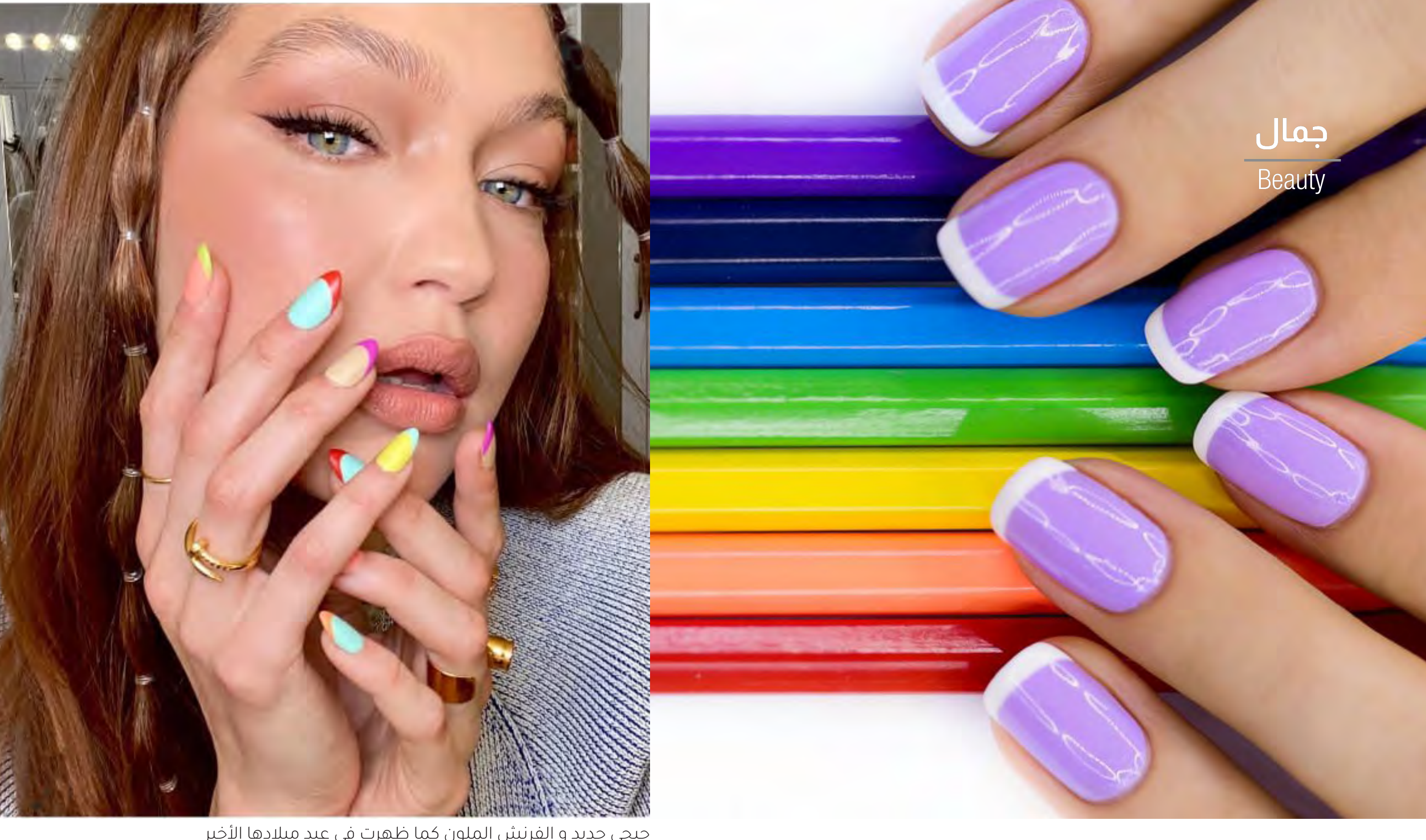
2 بلسم للشعر المصبوغ «ماديرووت كولور كونديشنر من افيدا» Aveda Madder Root Color Conditioner

3 شامبو للشعر المصبوغ والحفاظ على لمعانه «ايفربيورسولفايت - فري كولور كير سيستسم من لوريال باريس» L›ORÉAL PARIS EverPure Sulfate-Free Color Care System Smooth Shampoo

4 شامبو للشعر المصبوغ ومنحه الكثافة واللمعان «كولور اكستند ماغنيتيكس شامبومن ريدكين» REDKEN Color Extend Magnetics Shampoo

5 ماسك للشعر الجاف والباهت «الكسير التايم لو ماسك من كيراستاس» KERASTASE Elixir Ultime Le Masque

6 شامبو لحماية الشعر المصبوغ «ريفليكشن بان كروماتيك من كيراستاس» KÉRASTASE Reflection Bain Chromatique



جيجي حديد و الفرنش الملون كما ظهرت في عيد ميلادها الأخير

Coloured French Manicure

صيحة الفرنش الملوّن

مع الانتشــار الواسع لألوان طلاء الأظافر وأشــكالها، برزت صيحة الفرنش الملوّن بأسلوب عصري ومبتكر، لتحتّل الصدارة في اتجاهات موضة طلاء الأظافر لهذا الصيف. كوني السبّاقة في تبني هذه الصيحة، واستعدي لإطلالة منعشة ولافتة تناسب الأجواء الصيفية.

بيروت | **زينة حاموش Zeina Hamouche**

ما يميّز طلاء الأظافر الفرنش الملوّن، هو تماشيه مع جميع الإطلالات، سواء الكاجوال أو الرسمية الكلاسيكية، شريطة اختيار اللون المناسب للإطلالة. على سبيل المثال، يمكنك اختيار طلاء الأظافر الفرنش باللون الأسود أو الألوان الزاهية الهادئة للمناسبات. أما الألوان الجريئة فيفضل اعتمادها للإطلالات النهارية الكاجوال. إليك مجموعة من أحدث صيحات طلاء الأظافر الفرنش الملوّن ذات الألوان الصارخة والمنعشة:

طلاء أظافر فرنش ملوّن كلاسيكي

عند تطبيق طلاء الأظافر الفرنش الكلاسيكي، تستخدم عادة درجات هادئة من طلاء الأظافر مثل الوردي والبيج مع أطراف بيضاء. ولكن في الفترة الأخيرة، ظهرت العديد من الأشكال المبتكرة والتصاميم الغرافيكية التي تستخدم فيها الألوان الزاهية لإضفاء لمسات من الجاذبية على الإطلالة الجمالية، وذلك من خلال طلاء أطراف الأظافر بألوان قوس قزح أومبير، أو لامعة، أو استخدام وميض

من اللون الأحمر. وإذا كنت تفضلين تدرجات الباستيل، فلا تترددي أبداً في اللجوء إلى طلاء الأظافر الفرنش باللون الزهري أو البرتقالي الحيادي.

طلاء أظافر فرنش مقلّم أزرق

لإطلالة صيفية كاجوال تأخذك في رحلة بحرية، جرّبي طلاء الأظافر الفرنش باللون الأزرق، وطبقيه بزاوية باستخدام ظلال من اللون الأزرق.

طلاء أظافر فرنش متعدّد الطبقات

هذه طريقة رائعة أخرى لاستخدام مجموعة من الألوان المختلفة. جربّي اختيار لونين متكاملين (أي نفس اللون ولكن بدرجات مختلفة) لكل طرف من الأصبع، وارسمي كلاً منهما بزاوية متعاكسة، على أن يكون اللون الذي تريدين إبرازه في الأعلى أكثر عرضاً من اللون الآخر. مع الحرص على أن يكون اللون الأساسي للأظافر هو النيود.

طلاء أظافر فرنش وردي مطول

هذا الأسلوب من طلاء الأظافر الفرنش الملوّن، يجعل أظافرك تبدو طويلة جداً من خلال مدّ طرف الفرنش لأسفل جانب واحد من ظفرك. يمكنك اختيار الفرنش باللون الأرجواني الغامق. أما اللون الأساسي للظفر فيجب أن يكون بلون الأبيض الشفاف لإبراز جمال أظافرك.

طلاء أظافر فرنش أصفر

أضيفي بعض اللمسات الساحرة المستوحاة من أشعة الشمس، وطبّقي طلاء الأظافر الفرنش الأصفر الصارخ، مع اللون الزهري الفاتح جداً كطلاء أساسي للأظافر. أما إذا كنت تميلين الى الأسلوب الجريء، فيُمكنك تزيين أظافرك بمناكير الفرنش الملوّن لكل إصبع. أو تطبيق مناكير فرنش باللون الأخضر، أو الأزرق المعدني وغيرها من الألوان الصارخة.

طلاء أظافر فرنش ملوّن على شكل حرف V

يُضفي هذا الاختلاف لمسة عصرية ولافتة على إطلالتك. بدلاً من رسم خط مستقيم أو منحنٍ على طول طرف ظفرك، جرّبي رسم شكلV وزينيها بطلاء أظافر فرنش بألوان زاهية.

كيفية تطبيق طلاء الأظافر الفرنش الملون

• نظّفي أظافرك جيداً. ثم، رطّبيها باستخدام الزيوت، تفادياً لعدم تقشّر طلاء الأظافر.
• استخدمي أوراقاً لاصقة خاصة بطلاء الأظافر الفرنش، والصقيها على الطرف الخارجي من الظفر بطريقة متوازنة.
• طبّقي طلاء الأظافر الفرنش باللون الذي ترغبينه نحو الأطراف. وانتبهي لعدم خض عبوة الطلاء قبل الاستخدام، حرصاً على عدم تزايد فقاعات الهواء التي بدورها تؤدي إلى تقشير الطلاء بشكل أسرع.
• أضيفي اللمعان إلى أظافركِ بوضع طبقة من الـ «توب كوت» (هو الطبقة السائلة والشفافة التي توضع فوق طلاء الأظافر) Top Coat.



New Nail Products 2021

أحدث إصدارات طلاء الأظافر 2021

1 طلاء أظافر أزرق اللون «ديور» Dior
2 طلاء أظافر زهري اللون «لو فيرني لونغوير نيل كولور من شانيل» Chanel Le Vernis Longwear Nail Colour
3 طلاء أظافر باللون الأحمر «ليبمان جل لاب برو من ديبورا» Deborah Lippmann Gel Lab Pro Nail Color
4 طلاء أظافر باللون البني «توتالي توفي من ريفلون» Revlon Totally Toffee
5 طلاء أظافر توب كوت غير لامع «توب مات من أورلي» Orly Matte Top



التدخين بأشكاله يقتل 8 ملايين شخص كلّ سنة
احذروا الانسداد الرئوي المزمن!

بمُناسبة اليوم العالمي للامتناع عن التدخين الذي حدّدته «منظّمة الصحّة العالميّة» في 31 مايو (أيّار) من كلّ عام، تتكرّر الحملات المُشجّعة على التوقّف عن هذه الآفة المسؤولة عن إزهاق أرواح الملايين حول العالم.

«سيدتي» | **نسرين حمود Nisrine Hammoud**

يكمن الهدف النهائي من اليوم العالمي للامتناع عن التدخين، في حماية الأجيال من العواقب الصحّية المدمّرة للتدخين بأشكاله، ومن المصائب الاجتماعيّة والبيئيّة والاقتصاديّة المترتّبة على تعاطي التبغ، والتعرّض لدخانه. وحسب مدير عام «منظّمة الصحّة العالميّة» د. تيدروس أدهانوم غيبريسوس في تصاريح صحافيّة، فإن «التدخين يقتل 8 ملايين شخص كل سنة، ولكن إذا احتاج المدخّنون إلى المزيد من التحفيز للإقلاع عن هذه العادة، فإن الجائحة توفّر الحافز المناسب»، إذ تشير الدلائل حسب «المنظّمة»، إلى أن المدخّنين أكثر عرضةً للإصابة بحالات حادّة من مرض «كوفيد- 19»، مقارنة بغير المدخّنين. لكن، على أرض الواقع، تفيد دلائل كثيرة أخرى أن الحجر الصحّي الوقائي زاد من استهلاك التبغ. حسب الاختصاصيّة في أمراض الرئة الدكتورة أديل جميّل، إذ لم تلاحظ أن «مرضاها من المدخّنين غيّروا عاداتهم جرّاء الجائحة».

الطبيبة دائمة النصح لمرضاها بالإقلاع عن التدخين، تشرح أنّه «المسبّب الرئيس لأمراض عدة، على رأسها الانسداد الرئوي المزمن COPD الذي يؤشّر إلى مجموعة من الأمراض (الانتفاخ الرئوي والتهاب الشعب الهوائيّة المُزمن والاضطراب الوراثي الذي يتسبّب بانخفاض مستويات بروتين (ألفا - 1 المضاد للتريبسين)، ويقوم بإعاقة مرور كمّية كافية من الهواء خلال الرئتين».

عوارضه: السعال المزمن، مصحوباً بالبلغم، وضيق النفس مع بذل المجهود القوي، ثمّ مع أقلّ مجهود، وصولاً إلى أداء الاعمال الروتينيّة، كارتداء الملابس، مع تطوّر الحالة. يجعل المرض المذكور المُصاب يحتاج إلى جهاز الأُكسجين للتنفّس أو دخول قسم العناية في المستشفى مراراً، مع إفادة الطبيبة بأن العقاقير الطبّية قد تخفّف العوارض وتقلّص مرّات دخول المستشفى، لكن لا حلّ نهائيّاً قبل الانقطاع عن التدخين أو التدخين السلبي.

تنوّه الطبيبة أنه في السابق، كان مرض الانسداد الرئوي المزمن أكثر انتشاراً في صفوف الذكور بيد أنه بات يصيب الذكور والنساء على السواء، لارتفاع عدد المدخّنات. وتلفت إلى أن غالبيّة المصابين بالانسداد الرئوي المزمن قد يعانون من القلق والاكتئاب.

إشارة إلى أن المصابين بمرض الانسداد الرئوي المزمن هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بمرض القلب وسرطان الرئة، وسرطانات أخرى. لذا، تقول الطبيبة إنّ «حالات سرطان الثدي ترتفع في صفوف النساء المصابات بالانسداد الرئوي، وذلك في سنّ مبكّرة، بخاصّة في وجود تاريخ عائلي من حالات سرطان الثدي، ما يستدعي الخضوع للتصوير الشعاعي للثدي (ماموغرافي) في كلّ سنة». وينسحب الأمر على كل أنواع السرطانات.

المسرطنات في الشيشة!

لا يستقيم الحديث عن مساوئ التبغ من دون ذكر الشيشة واسعة الانتشار في العالم العربي، والمدخّنة من قبل صغار السنّ. الشيشة ذات الدخان المشبّع بالقطران وأوّل أكسيد الكربون والمعادن الثقيلة والمسرطنات والنيكوتين. وفي هذا الإطار، تُثير الطبيبة أمر استنشاق مدخّني الشيشة أول أكسيد الكربون والدخان أكثر، مقارنة بمدخّني السجائر، بخاصّة أن جلسة نفث دخان الشيشة قد تطول.

في شأن الفتيان والفتيات من مدخّني الشيشة، تذكر الطبيبة عواقب العلّة، كالإبطاء في تكوّن الرئة، وعملها بكفاءة أقلّ، والإصابة في الانسداد الرئوي المزمن في وقت لاحق.

خطوات مساعدة

تبدأ خُطوات الإقلاع عن التدخين في اتخاذ القرار، والأخير قد لا يتطلّب في حالات كثيرة تدخّل العلاج السلوكي أي حين يقوم المعالج بوضع خطة لتغيير هذه العادة أو الظروف التي تؤدي إلى التدخين، علماً أنّ كلّ حالة تتجاوب بصورة مختلفة، مع طرق التخلّص من المادة الإدمانيّة المتمثّلة في التبغ، سواء على الصعيد الجسدي أو النفسي.

في المقابل، كثيرة هي مثبطات القرار، ومن بينها التلهّف إلى التدخين مجدّداً وزيادة الوزن والإصابة بالإمساك.

وتتحدّث الطبيبة عن بدائل التدخين الموافق عليها من «إدارة الغذاء والدواء» الأميركيّة، والمتمثّلة في:

- لصقات النيكوتين التي توضع على الجلد، وتطلق كمّية من النيكوتين داخل الجسم، مع ضرورة تبديلها في كلّ يوم.
- علكة النيكوتين التي تحتوي على كمّية قليلة من النيكوتين، مع إمكانيّة مضغ علكة واحدة منها كلّ ساعة أو ساعتين.
- مجموعة من الأدوية، كحبوب الـ«بوبروبيون»، مضاد الاكتئاب الذي يساعد في تقليل الرغبة الشديدة في تعاطي التبغ وأعراض الانسحاب عبر زيادة مستويات بعض المواد الكيميائيّة في الدماغ، وحبوب الـ«فارنيكلين» الذي يكبت مستقبلات النيكوتين في الدماغ.

إلى ذلك، تثير الطبيبة أمر التغذية المتوازنة المُساعدة في رحلة الإقلاع عن التدخين، كما المواظبة على النشاط البدني، وتثمّن أهمّية الدعم النفسي من المحيطين. لكن، تحذّر من السيجارة الإلكترونيّة، والأخيرة تشغّلها البطّارية التي تسخن سائلاً محوّلةً إيّاه إلى بخار قابل للاستنشاق، وتقول إنّه من غير المعترف بها من الهيئات الصحّية الموثوقة، ولها مساوئ متعلّقة في رفع خطر أمراض الرئة، كالالتهاب الرئوي، وجعل المريض في حاجة للأكسجين.

الدكتورة أديل جميّل:
السيجارة الإلكترونيّة ترفع نسب الإصابة بأمراض الرئة، ومنها الالتهاب الرئوي



يرتبط بذكريات الطفولة
«الأكل المريح» في مواجهة الضغوط.. لكن!

يُشير «الأكل المريح» إلى صنوف محدّدة من الطعام ترتبط في الذاكرة بسنوات الطفولة، وباللحظات الفرحة الماضية في المكان الذي كنّا نعيش فيه بأمان، وبالدفء العائلي...

«سيدتي» ا نسرين حمود Nisrine Hammoud



سواء تعلّق الأمر بالمعكرونة بصلصة «البشاميل»، الطبق الدسم الذي كانت الجدّة تعدّه، وتسخى في إضافة الزبدة والجبنة إليه، حينما تطهوه لغداء الجمعة العائلي، أو بـ «الآيس كريم» الذي كان يشتريه الأب لأبنائه من العربة الزهريّة المحملة بصورة «النمر الوردي» والمصدرة الموسيقى معلنةً عن قدومها، وذلك لإرضائهم في وقت العصر الحارّ، أو بالبطاطس بنكهة الفستق التي تحمل صورة جحا وحماره على أكياسها الصغيرة... لكلّ فرد تفضيلات صنوف طعام محدّدة ترتبط في الدماغ بذكريات جميلة، وبالتالي تجعله يشعر بالراحة النفسيّة حال تناولها، وتكون «خير معين» في الأيّام العصيبة التي يواجهها جرّاء ضغوط العمل أو الحالات النفسيّة السلبيّة التي يمرّ بها.

الأكل الذي يحثّ على الراحة النفسيّة هو غالباً كثير السعرات الحراريّة حسب اختصاصيّة التغذية تانيا عكّوش، التي تصف صنوفه بأنّها «مُشبّعة بالسكّريات أو النشويات أو الدهون أو الصوديوم، أو هو عبارة عن أكل سريع التحضير يتوق المرء إلى تذوّقه لاسترجاع الطمأنينة التي كانت تراوده في سنّ كانت الهموم بعيدة عنه، أو لتذكر لحظات فرحة من تجمعات عائليّة سعيدة كانت وليمة الطعام أساسيّة فيها، وذلك في مواجهة الشدّة والتوتر». وعند تناول الطعام المذكور، ترتفع الهرمونات التي تتحكّم بالمزاج، فينال المرء لحظات السعادة أو الاسترخاء التي يتوق إليها.


اختصاصيّة التغذية تانيا عكّوش

اختصاصيّة التغذية تانيا عكّوش: طبيعة المرأة العاطفيّة تجعلها تواجه حالات كثيرة قد ترغب فيها بـ «التداوي بالطعام المريح».

«ترياق» آني

سؤال الاختصاصيّة عن مدى التداخل بين الأكل العاطفي والأكل المريح، تجيب عنه قائلةً إنّه «في مواجهة الحالة نفسيّة المتمثّلة، في التوتّر أو الغضب أو الخوف أو الملل أو الحزن أو الوحدة، قد يجد البعض في البرّاد منفّساً، وفي أنواع محدّدة من الأكل «ترياقاً» ولو آنيّاً. وهذه الأنواع من المأكولات قد تقع تحت فئة الطعام المريح الذي يرجع إلى ذكريات سنوات الصبا المحبّبة أو تحت فئة طعام آخر لا يتعلّق بتلك الفترة، كالشوكولاتة مثلاً أو الطعام السريع من خدمة توصيل الطعام». ولكن، لا يلبّي هذه الرغبة طبق السلطة أو الشوربة الصحّية، حسبها، فالأكل العاطفي يرتبط بصنوف محدّدة من الغذاء.

زيادة الوزن

معلومٌ أن الأكل المريح، وحين تتكرّر الحالات التي تحثّ المرء إلى اللجوء إليه، فإن زيادة الوزن تكون من نتائجه السلبيّة أو التوقف عن النظام الغذائي المتبع بهدف تنحيف الجسم، وبالتالي استعادة الوزن المفقود. لكن الخبر السارّ هو أن السيطرة على تناول الأكل المريح أو الأكل العاطفي ممكنة، عند اتخاذ القرار. حينما يشعر المرء بالعصبيّة، وتنتابه الرغبة في تناول طبق المعكرونة الدسم، عليه الإصغاء إلى جسمه، للكشف عن كنه الرغبة: هل مصدرها الجوع الحقيقي أو هي رغبة متعلقة في التخفيف من أثر الحالة السلبيّة التي يمرّ فيها؟

وفي هذا الإطار، تقول الاختصاصيّة إن «التمييز بين الجوع الحقيقي والجوع العاطفي ممكن»، معدّدة بعض النقاط المُساعدة في هذا الإطار:

- الجوع الحقيقي مصدره المعدة التي تصدر صوتاً يسمى بالقرقرة، وهو تدريجي، أما الجوع العاطفي فمصدره العقل، وهو فجائي.
- إسكات الجوع الحقيقي ممكن عن طريق تناول أي نوع من الطعام، كطبق من السلطة أو ثمرة من الفاكهة، أمّا الجوع العاطفي فلا يلبّيه سوى نوع محدّد من الطعام (الشوكولاتة، مثلاً).

وتشرح الاختصاصيّة أن «حسن الإنصات إلى الجسم، والتمييز بين نوعي الجوع، يعالج مشكلة المغالاة في الأكل المريح»، وتولي أهمّية الطرق المختلفة القادرة على صرف انتباه الدماغ عن الأكل، كالتحدّث إلى صديقة عبر مكالمة الفيديو أو الخروج للمشي أو أداء تمرينات اليوغا أو الرياضة أو حتّى الضغط بالأصابع على الكرة المطّاطيّة (سترس بول) ... بعيداً من قصد المطبخ للبحث في الخزانة عن الشوكولاتة».

المعالج السلوكي

الأكل المريح حالة يعرفها الذكور والإناث في الأعمار كافة حسب الاختصاصيّة، ولو أن طبيعة المرأة العاطفيّة تجعلها تواجه حالات كثيرة قد ترغب فيها بـ «التداوي بالطعام المريح».

في صفوف المراهقات تحديداً، تلاحظ الاختصاصيّة من مراجعات كثيرة ترد إلى عيادتها أن الفتيات في هذه المرحلة العمريّة تتملكهن الخشية من زيادة أوزانهن، فينقطعن عن تناول الطعام لوقت طويل، ولكنهن فجأة يجدن في الطعام المريح «فشة خلق»، ويأكلن كمّيات غير معقولة منه!

لعلاج الحالة في مستواها المتقدّم، لا مناصّ من تعاون اختصاصي التغذية مع المعالج السلوكي أو الاختصاصي النفسي.

باختصار...

باختصار، الأكل المريح هو ذلك الذي يرجع كل امرئ إلى أيام الطفولة والبراءة والفرح غير المشروط، حسب اختصاصيّة التغذية تانيا عكّوش، حينما لم يكن يشكو من ضغوطات العمل أو عبء جائحة «كورونا» أو مسؤوليّات الحياة. وفي مواجهة الإكثار من تناول الطعام المريح، لا بدّ من التحكّم في صنوف الغذاء المستهلكة، والفصل بين المشاغل والضغوط والأكل، وذلك لوزن «طبيعي» ولعيش حياة صحية في آن واحد.



مدوّنة الطعام **سارة ياسين فواز**:
أقدّم الأطباق التقليدية بأسلوب سهل وسريع

تنقل مدوّنة الطعام اللبنانية، سارة ياسين فواز، خبرتها في الطهي من خلال تقديمها لمتابعيها يومياً طبقاً مميزاً، لتشجيع النساء على الطبخ، وتقدم أطباقها بأسلوب سهل وسريع، كي تضفي نفحة من المرح على أفراد عائلتها مهما كانت المناسبة. وتقدم سارة عبر مدونتها Mamas Cook وحسابها على إنستغرام، أفكاراً مميزة تستقطب عدداً كبيراً من المتابعين (135 ألف متابع). وتتميز باختيارها للأطباق التقليدية التي تضيف إليها نكهات خاصة.. «سيدتي» التقتها للتعرف إلى خصائص مطبخها.

بيروت | **عفت شهاب الدين Ifate Shehabeldine**



سارة فواز وزميلتها مدونة الطعام نور حلواني

من هي سارة فواز المعروفة بـ Mamas Cook على مواقع التواصل الإجتماعي؟
أنا أولاً أمّ تطبخ لعائلتها مثل باقي الأمهات، ولكنني أنشر وصفاتي على مواقع التواصل الاجتماعي. في السابق، كنت أنظّم الحفلات وأعياد الميلاد، ولكن مع مرور الوقت، بعدما اكتشفت أن الناس يتفاعلون معي بشكل كبير، قررت أن أنتقل إلى عالم الطبخ الذي أحبه كثيراً، وبدأت بإعداد الوصفات المنوّعة والمميزة التي لاقت إعجاباً من جانب المتابعين.
كيف يمكن الجمع بين الوصفات اللذيذة الطعم والأكل الصحي؟
يمكن الجمع بينهم من خلال استبعاد مكّون من المكوّنات التي تضاف بدافع العادة أو لتجميل مظهر الطعام، والتي تكون مليئة بالدهون والسعرات الحرارية. يمكن الحفاظ على الطعم اللذيذ من خلال استخدام كمية قليلة من الزيت والتنوّع في استخدام البهارات، بالإضافة الى إعداد صلصات شهية وصحية، وفي الوقت نفسه تكون منسجمة مع نوع الطبق المراد تقديمه.
ما هو المطبخ المفضل لديك ولماذا؟ وما هي الأطباق التي تفضلين إعدادها؟
أفضل مطبخ عندي هو المطبخ الإيطالي، وخاصة كل ما يتعلق بأطباق الباستا، بالإضافة إلى المطبخ العربي بشكل عام، بسبب تنوّعه الكبير وغناه بجميع المكوّنات.
أحب المطبخ العربي على مختلف أنواعه، سواء اللبناني، السعودي، المصري، الكويتي، السوري، الأردني والفلسطيني، فهو غنيّ ومتنوّع وينافس أشهر المطابخ العالمية، وقد يفوقها جميعاً من حيث تنوّع المكوّنات المستخدمة به، ومن حيث عدد أطباقه غير المتناهي. كما أن الطبيعة الجغرافية المختلفة جعلت من هذه المنطقة من أغنى المناطق بالأطباق وبفنون الطهي المختلفة.
ما هي الأطباق التي تفضلين إعدادها؟
أعدّ كافة أنواع السلطات والمتبلات، إضافة إلى الأطباق الرئيسية الساخنة والحلويات، وأحرص على تقديمها في أطقم موائد مرتبة، فالمظهر يعتبر أيضاً من فنون المطبخ.
ما هي الأطباق التي تعدّينها مثالية لأولادكِ لتغذيتهم والحفاظ على صحتهم؟
هي الأطباق التي تتعلّق بالمطبخ اللبناني المتنوّع، بسبب احتوائه على كميات عالية من الحبوب، اللحوم، الأسماك، والخضار. وهي أطباق غنية بجميع الفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة الانسان دون استثناء.


سارة أثناء اعداد طبق الكبة النيئة

ما هي البهارات المعينة التي تستخدمينها كثيراً؟
أستخدم كثيراً ويومياً البهار الأسود، السبع بهارات، القرفة، بودرة الثوم وبودرة البصل.

رمضان والسلطانة

ماذا تقولين عن تجربة «السلطانة» خلال شهر رمضان الفائت؟
هذه الفكرة موجودة في رأسي منذ سنتين، وقررت أن أخوضها خلال الشهر الفضيل، بعدما اكتشفت بأنني أملك عدداً هائلاً من العباءات الشرقية المميزة التي تتماشى مع الأجواء الرمضانية، كما أنني أحب القيام بأمور وأفكار جديدة لتلبية جميع الأذواق.
بدأت الفكرة عندما ظهرت بالفيديو بعباءة خضراء، أثناء تحضير طبق حلوى، وبعد قليل اكتشفت بأن المتابعين يطلبون مني المزيد من هذه الإطلالات، فأتت فكرة «السلطانة» التي تقدم يومياً في رمضان أطباقاً مميزة. لا شك أن هذه التجربة كانت صعبة جداً، نظراً لما تتطلبه من مراحل لإنجاز التصوير والفيديو، بالإضافة إلى أنني كنت مضطرة يومياً أن أظهر بطلّة جديدة لتكملة القصة.
ما الذي يميز وصفاتك؟
ما يميّزني عن غيري أنني أقدّم للناس الوصفات التقليدية بأسلوب سهل وبسيط وسريع جداً، لأن العالم اليوم تغيّر، وباتت السيدات تفضلن البساطة والسهولة فيما يتعلّق بأمور المطبخ والطبخ.



طبق الشيف:
وصفة المغلي

المكوّنات

- 1 كوب من الأرز المطحون
- 1 كوب و 3/4 من السكر الناعم
- 1 ملعقة كبيرة من الكراوية
- 1 ملعقة كبيرة من القرفة
- 6 أكواب ونصف من الماء
- 1 كوب شاي من اليانسون

طريقة التحضير:

1. تضاف كل المكوّنات الجافة إلى بعضها.
2. يضاف الماء واليانسون إلى المزيج.
3. يحرّك المزيج جيداً.
4. يغلى المزيج على نار عالية.
5. عند الغليان تخفّف النار ويترك المزيج حتى يغلي لمدة ساعة ونصف الساعة.
6. يسكب المغلي في كاسات خاصة للتقديم.
7. عندما يبرد يزيّن بالمكسرات المنقوعة والمقشورة حسب الرغبة.

هذه المقادير تكفي لـ 6 أشخاص

الـ«بان كيك» بحشوات منوّعة ترضي كلّ الأذواق

سواء تعلّق الأمر بوجبة الفطور أو الغداء أو بالتحلية، فإنّ فطائر الـ «بان كيك» خيار مرغوب من الصغار والكبار، بخاصّة أنّ عجينتها سهلة التحضير، مع متسع في الابتكار في حشواتها حتّى ترضي كلّ الأذواق.

بيروت | **«سيدتي» Sayidaty**



المكوّنات

- كوب واحد ونصف الكوب من الدقيق لكلّ الاستعمالات.
- 3 ملاعق صغيرة ونصف الملعقة الصغيرة من الـ «بيكِنغ بودر».
- ملعقة واحدة صغيرة من الملح.
- ملعقة واحدة كبيرة من السكّر.
- كوب واحد وربع الكوب من الحليب السائل.
- بيضة واحدة.
- 3 ملاعق كبيرة من الزبدة المُذابة.

خيارات التقديم

للسلمون مع كريما الطبخ

- 300 غرام من السلمون المدخّن.
- 8 ملاعق كبيرة من كريما الطبخ.
- عصير ثمرة واحدة كبيرة الحجم من الليمون الحامض.
- ملعقتان كبيرتان من نبات الكِبر.
- ملعقتان كبيرتان ونصف الملعقة الكبيرة من الشبت المفروم.

للتوت والشوكولاتة والفستق

- 8 ملاعق كبيرة من شوكولاتة الدهن.
- 12 ملعقة كبيرة من زبدة الفستق.
- ملعقتان كبيرتان من الحليب السائل.
- أوقيّة واحدة من التوت الأحمر.
- 8 ملاعق كبيرة من الفستق المفروم.

للدجاج والفطر

- ملعقتان كبيرتان من الزبدة.
- نصف الكيلوغرام من الفطر المقطّع.
- سنّان من الثوم المفروم.
- 4 ملاعق كبيرة من الدقيق.
- 500 ملليليتر من الحليب السائل.
- 4 ملاعق صغيرة من الخردل.
- 4 ملاعق كبيرة من الـ «كتشاب».
- 4 صدور من الدجاج الخالي من العظم والمسلوق.
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم.



طريقة التحضير

1 يُنخل الدقيق.

2 تُخلط المكوّنات الآتية: الدقيق والـ«بِيكِنغ بودر» والملح والسكّر، في وعاء.

3 تعدّ حفرة في وسط الخليط، فيصبّ الحليب، كما يفقس البيض، وتُضاف الزبدة المُذابة. تخلط المكوّنات مجدّداً، حتّى يتشكّل خليط ناعم القوام. بذا، تكون العجينة قد جهزت.

4 تُمسح مقلاة ذات قعر سميك بالزيت، وتُدفأ على حرارة متوسّطة.

5 يؤخذ مقدار يوازي ربع الكوب من العجينة، ويصبّ في المقلاة. تترك العجينة على النار، حتّى تسخن من الجهتين. تقدّم ساخنةً.

للتقديم

حشوة السلمون:
يُصبّ عصير الليمون الحامض، في الوعاء الذي يحتوي على كريما الطبخ، فيُضاف نبات الكِبر، ونصف الكمّية من الشبت، مع التقليب مراراً. توزّع شرائح السلمون على أرغفة الفطائر، التي تطلى بالتتبيلة، مع إضافة المزيد من الشبت.

حشوة التوت والشوكولاتة والفستق:
تُخلط الشوكولاتة مع الزبدة والحليب. تُطلى أرغفة الفطائر الساخنة بالخليط، فيوزّع التوت والفستق عليها.

للدجاج والفطر:
تضاف الزبدة إلى مقلاة واسعة، وحين تدفأ، يوزّع الفطر، الذي يُطهى لنحو 8 دقائق، مع التقليب مراراً. ثمّ، يُضاف الثوم، مع التقليب لدقيقة، فالدقيق، مع التقليب لدقيقة، فالحليب والخردل والـ«كتشاب»، مع التقليب. تبقى المكوّنات على النار لبضع دقائق، حتّى تتشكّل صلصة سميكة القوام. تملّح الصلصة، وتبهّر، حسب الرغبة. يقطّع لحم الدجاج المطهو، ويوزّع في مقلاة الفطر، مع التقليب. يوزّع الحشو على أرغفة الفطائر الساخنة.

المكوّنات تكفي 8 أشخاص

وقت التحضير + وقت الطهي: 30 دقيقة



أكثر الأبراج توافقاً مع المرأة الجوزاء

تُعـدّ صفـات المرأة الجـوزاء أكثـر تنوعـاً من صفـات الأبراج الفلكيـة الأخرى، في حيـن أنَّ معظم الأبراج لهـا صفة بارزة جـداً؛ يمكن أن تكون المرأة الجوزاء، اجتماعية وثرثارة وغريبة، ولكـن يمكن أيضـاً أن تكون متـرددة أو فضوليـة. وعادةً، ما تكـون عاطفيـة وسـهل التعامـل معهـا. ولكن مـاذا عن توافق برج الجوزاء مع باقي الأبراج الفلكية في الحب والزواج والصداقة والعاطفة؟ هذا ما سنطلعك عليه في الآتي:

بيروت ا **زينة حاموش Zeina Hamouche**



Nicole kidman

المرأة الجوزاء في الحب

المرأة الجوزاء متحمسة جداً للحياة، ولكنها مترددة جداً عندما يتعلق الأمر بالحب. وبسبب ذكائها وعدم حسمها للأمور، تتألم بشأن القرارات المهمة في حياتها، وقد يستغرق الأمر وقتاً أطول للالتزام بعلاقة جدية. ومع ذلك، فهي بارعة للغاية ومنفتحة، وتميل إلى قضاء الكثير من الوقت مع الشريك، وتسعى دائماً الى الولاء والتواصل الجيد في علاقتها، مما يجعل من السهل عليها كسب قلوب من حولها. تبرع في التخطيط لقضاء مغامرات رومانسية. لكن، وبسبب ترددها في حسم الأمور، يمكن أن تكون خائفة أو حذرة من الالتزام. لذلك، تحتاج المرأة الجوزاء إلى شخص مطابق لذكائها ومستعد لمشاركتها في جميع الأمور، وعندما تجد الشريك المناسب، فإنَّها مخلصة للغاية.

أكثر الأبراج توافقاً مع المرأة الجوزاء

يصنع كل من الحمل والجوزاء علاقة مليئة بالإثارة مع المرأة برج الجواء؛ إذ كلاهما يتمتعان بالحماس للغاية، ويخوضان الكثير من المغامرات معاً.

تُعد علاقة الميزان والجوزاء مثالية، فهما متساويان من حيث الذكاء والانفتاح، ويشتركان معاً في الاهتمام بالفن والثقافة، وكلاهما يحب قضاء وقت ممتع.

يستمتع برج الدلو والجوزاء بكونهما تلقائياً معاً وكلاهما يحب المفاجآت، ومستقلان تماماً. لذلك، قد يرغبان في قضاء وقت بعيداً عن بعضهما البعض. ومع ذلك، يزدهر كلاهما من خلال الاتصالات القوية التي ستضمن أساساً جيداً للعلاقة، وسيشكلان ثنائياً رائعاً في الصداقة أو الحب.

HOROSCOPE

29 مايو - 5 يونيو

توقعات الأبراج

مصر | عبير فؤاد Abir fouad

برج الحمل

«الشمس» بمنزل العلاقات تدفعك لتحسن استثمار مواهبك وقدراتك، وتعبر جيداً عن رأيك. في الحياة العاطفية والاجتماعية والعائلية قد يجمعك بالأحباب والإخوة احتفال أو اجتماع عائلي، فقط طوال الوقت: اهتم بصحتك وتجنب الجدال ولا تعلن خططك.. راجع أيضاً خطواتك وحساباتك تفادياً للأخطاء والخسائر خاصة السبت، وأيضاً من الثلاثاء للخميس. من المهم أيضاً أن تبتعد عن الزهو بنفسك، ولا تتسرع في إعطاء وعود.

برج الثور

«المريخ» بمنزل العلاقات يساعدك على إحراز تقدم مهني.. تبدو فعالاً وتنجح في إنجاز أعمالك، وتعرف كيف تفرض إرادتك بحنكة وذكاء. كما أن «المشتري» بمنزل الأصدقاء يمنحك وقتاً مناسباً للانطلاق مع الأحباب والأصحاب.. تستمتع بالحياة وتجمعك نشاطات مشتركة مع من تحب، وإذا كنت خالياً قد تتحول صداقة لعلاقة حب. فقط الأحد والإثنين والجمعة: اقتصد في كلامك، والزم السرية والكتمان، وادرس جيداً كي لا تخطئ التقدير.

برج الجوزاء

«الشمس» ببرجك تمنحك ثقةً وقدرة على التأثير فيمن حولك، ومن الناحية العاطفية «فينوس» ببرجك تمنحك توازناً نفسياً، وتشحذ قدرتك على فتنة الجنس الآخر وتلفت إليك الأنظار، بشرط أن تتجنب التعالي في التعامل مع الآخرين.. كما أن المخلصين يدعمونك أيام الأحد والإثنين والجمعة، فقط السبت وأيضاً من الثلاثاء للخميس: تزداد الأعباء، وينصحك الفلك بالتريث في الإعلان عن أفكارك، واحذر التبذير والمغامرة.

برج السرطان

«المريخ» في برجك يمنحك حماساً ويدفعك للاجتهاد.. قد تتحول من تلميذ إلى أستاذ في مجالك، وتبدي استعداداً للتوسع.. بادر ولا تخشَ القيام بالخطوة الأولى. كما أن الأفلاك تمنحك سعادةً ودفئاً في الصداقة والحب والعائلة، وتعطي مزيداً من الاهتمام لمظهرك، وتؤثر ببساطة في الآخرين، وتملك كل الأدوات التي تساعدك على التواصل. فقط طوال الوقت: اعمل في صمت وابتعد عن الفخر بنفسك، والسبت والجمعة: انتبه لحماية حقوقك.

برج الأسد

من الثلاثاء للجمعة: الوقت مناسب مهنياً لتقوم بخيارات جيدة، ويمكنك أن تتقدم بإيجابية وتقوم جيداً بواجباتك وتحقق مكاسب. في الحب أيضاً، تجد راحتك وتتحرر من ضغوط وتجد دعماً ممن تحب، لكن من السبت للإثنين: قد تشعر بالتشوش.. حاول ألا تستسلم للتوتر والقلق، وألا تنزلق إلى نقاش يتسبب في صدام مع البعض. عليك أيضاً بمقاومة التشتت والعصبية، وتمالك أعصابك إذا تعطلت أعمال.

برج العذراء

من السبت للإثنين وأيضاً الجمعة: يعدك الفلك بالنجاح رغم الضغوط المهنية، وتعرف كيف تلتقط الفرص لتحقيق مكاسب.. حينئذٍ تنعم أيضاً بفترة عاطفية وعائلية هادئة.. تميل لملاقاة الأهل، وقد يقوم أحد الأوفياء بدور فعال في حياتك، لكن من الثلاثاء للخميس: حاول أن تتعامل بود مع من حولك، وانتبه لحقوقك مهنياً ومالياً، تأنّ أيضاً في قراراتك، وكن مستعداً للاجتهاد، فلا شيء يدرك بسهولة.

برج الميزان

«الشمس» بمنزل الحظ تمنحك روح تفاؤل، وتمضي واثق الخطى، وتساعدك الأفلاك على تنظيم جهودك وأولوياتك.. تبدو رزيناً وقادراً على الإقناع بلطف، وقد تبحث فكرة تحقق من خلالها مكاسب، وتميل للانفتاح على الخارج. في الحب أيضاً تحصل على دعم من يحبونك، وقد يساعدك الفلك على اكتشاف أمور خافية. ينصحك الفلك بالتروي والتماسك أمام الاستفزاز، وإذا كنت متزوجاً تجنب الخلاف.

برج العقرب

هذا الأسبوع تستطيع في العمل أن تبرز مواهبك من خلال أفكار جديدة مبهرة، ومن الناحية العاطفية يمكنك أن تقترب ممن تحب بذكاء وود، ورغم الضغوط تقوم بواجباتك العائلية على أكمل وجه. فقط الأحد والإثنين: ينصحك الفلك أن تفرمل عصبيتك على كل الأصعدة وتستدعي كل ما تملك من قوة تحمل.. قد تكون هناك أمور تجري في الخفاء وقد تشعر بالإرباك، كن منتبهاً لتحمي نفسك.

برج القوس

الكواكب مجتمعة بمواجهتك.. احرص على ترتيب أفكارك، واحترس في التفاوض وتوقيع الأوراق لتخرج غانماً، وضاعف حذرك. في حياتك الشخصية أيضاً لا تتفوه مع من تحب أو مع شريك حياتك بكلام جارح تندم عليه. كما أن الأمور ليست مثالية اجتماعياً وعائلياً، وعليك أن تهدأ حفاظاً على علاقاتك، ومع ذلك الأحد والإثنين والثلاثاء: يدفعك «القمر» للعمل بكامل قواك، وقد تحصل على مساعدات تفيدك في إنجاز أعمالك.

برج الجدي

الكواكب المجتمعة بمنزل العمل تعدك بمناخ جيد لإنجاز أعمالك.. تبدو أكثر تفهماً وتعاوناً، والوقت مناسب للإقناع والتفاوض والخوض في مغامرة محسوبة. الحظ يحالفك أيضاً في الحياة العاطفية، وتقضي وقتاً ممتعاً مع من تحب.. سواء كنت خالياً أو مرتبطاً، تمنحك الأفلاك طاقة عاطفية، لكن إذا كنت متزوجاً تجنب العناد. عموماً الأحد والإثنين: لا تتسرع أو تغامر، والجمعة القادم: الأمر يتطلب منك صبراً ولباقة عائلياً واجتماعياً.

برج الدلو

الأحد والإثنين والجمعة: تنطلق بنشاط وتثبت التزاماً وحرفية في سلوكك، وتنفعك موهبتك التنظيمية وملاحظتك لكل صغيرة وكبيرة. كما أن «الشمس» و«فينوس» داعمان، والوقت مناسب على الصعيد العاطفي والعائلي لإصلاح علاقاتك، بشرط طوال الوقت: لا تتبرع بالحديث عن أخبارك أو أسرار الآخرين، وعليك أن تقاوم الأفكار السلبية. من المهم أيضاً أن تعتني بصحتك وخطواتك، وحاول أن تبتعد عن الاستفزاز تفادياً لاشتعال المشاكل.

برج الحوت

رغم الضغوط والخلافات، «المريخ» بمنزلك الخامس يمنحك إصراراً على خَلْق الفرص.. تفرض إرادتك بنعومة، وتبدو أكثر تركيزاً وقدرةً على تحريك الأمور، وتحسن التصرف.. أيضاً عاطفياً وعائلياً واجتماعياً.. رغم شعورك بالتشوش تبادر بتقديم الحب وتحصل عليه.. تبدو متألقاً وتقترب ممن حولك، وتجتهد لتعقد علاقات قوية، اهتم بصحتك ولا تبدد طاقتك، وكن كتوماً، وتعامل بمرونة مع الأهل والأحباب.

خطوات التّسامح السّويّ

مايا الهواري Maya Al Hawari
أول باحثة دكتوراه إماراتية في الذكاء العاطفي
@mayaalhawary



ذكرنا سابقاً أن التّسامح يكون قولاً وفعلاً، وهو عبارة عن تحقيق التّعايش المطلوب نتيجة اختلاف الثّقافات والمفاهيم بين النّاس، وهناك أربع خطوات جوهريّة للتّسامح السّوي بين النّاس وهي:

- التّقبّل: ويعني إيجاد مكانة داخل الإنسان لتقبّل اختلاف الآخر، ففي العمل يتمّ تقبّل الآخرين على اختلاف ألوانهم وأعراقهم؛ لضرورة استمرار ومتابعة أمور النّاس، فما فائدة الإيجابية والسّعادة والرّضى والتّسامح التي نتحدّث عنها إن لم تترسّخ في النّفوس، ويتم تطبيقها على أرض الواقع.

- التفهّم: بعد تقبّل الشخص لا بدّ من تفهّمه، فالفهم يختلف عن التفهّم إذ إنّ التّاء في التّفهّم تعمل على إدخال العاطفة والحب والرّحمة والرّوح، فنستوعب الشّخص ونتفهّمه ونتفهّم طريقة تصرفاته وأسلوبه المختلف.

- العفو(الرّحمة): ليس المقصود بالعفو أن يعفو الشّخص عن الآخرين لاختلاف ألوانهم ودياناتهم، إنّما المقصود بالعفو هو الرّحمة، فالرّحمة أسمى من العفو، وأوّل آية في القرآن الكريم هي: (بسم الله الرّحمن الرّحيم)، فالله تعالى قَبْلَ أن يكون شديد العقاب هو رحيم، وهذا ما يجعلنا نطبّق الرّحمة في علاقاتنا.

- الاتحاد: يدُ الله مع الجماعة، فالإنسان كائن اجتماعي بطبعه، لا يستطيع العيش منعزلاً عن أبناء جنسه، ويحتاج للتّعايش مع الآخرين، هذا ما دفع الشيخ زايد رحمه الله لجمعِ دول الإمارات كلّها على كلمةٍ واحدة، لها طابَعها الخاصّ، والشيخ محمد بن زايد حفظه الله قال: (الإماراتي أينما يذهب يقولون إنّه إماراتيّ، سواء فعل خيراً أو شرّاً ففي كلّ حالاته يقولون عنه إماراتيّ)، أي له بصمة فريدة تميّزه عن غيره.

أيضاً السفر خارج البلاد بدواعي الدّراسة أو العمل أو السياحة سيكون عاملاً لتعلّم ثقافات جديد، خاصة إن كانت مدّة السّفر طويلة، لكنّ هذا ليس مبرّراً لأن يتخلّى الشخص عن عادات بلده التي تربى عليها، ويتقمّص تلك العادات الجديدة، ذلك أنها قد لا تكون مناسبة لطبيعة الحياة في الوطن الأمّ، وهنا وجب التّنويه إلى أهمّيّة ترسيخ المبادئ والقيم في الأسرة نواة الوطن، والخلية الأساسية فيه وعدم التخلّي عنها.

لا يُمنع من التّعرّف إلى ثقافات الشّعوب، شريطةَ ألّا تكون هذه الثّقافات تتنافى مع ثقافة البلد الأم، فحرّيّتي تنتهي عندما تبدأ حرية الآخرين، ما يدلّ على أصالة القيم والمبادئ التي تربّينا عليها، وهذا ما يدعم قول الشّيخ محمد بن زايد: الإماراتيّ أينما ذهب يُقال عنه إماراتي، وكفاه ذلك فخراً.

هنا يتجلى دور المواطنين العائدين إلى وطنهم بعد أن اغترفوا من العلوم ما يفيد بلدهم، ويرفع شأنه عالياً، فما جزاء الإحسان إلا الإحسان، فالولاء لا يُشترى بالمال، والشّخص يسافر عدة سنوات للدّراسة ولكن يعود ليفني عمره في خدمة بلده بفكرةٍ أو عملٍ، فحبّ الوطن يسير في العروق الحيّة، ما يدلّ على حجم المسؤوليّة في نفوس أبنائنا، فهي غالية ولا تُقدّر بثمن.


mbc

